料理レシピ編

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-A300

品番 NE-AE430

Cook Book

豚肉とチーズのカツレツ風（P.135）

松下電器産業株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1L30
F0507-0

スチームオーブンレンジ

NE-A300／NE-AE430

National

取扱説明書

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-A300

品番 NE-AE430

※ 品番：NE-A300-S

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

●「スチームあたため」で、ごはんもふっくら
●おまかせで肉や魚もこんがり「両面グリル」
●「ヘルシーコース」で、脂や塩分を控えておいしく

• 料理レシピ編「Cook Book」は、裏表紙からご覧ください。

保証書別添付

このたびは、ナショナル製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■この取扱説明書と保証書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
　特に「安全上のご注意」（4～9 ページ）は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。
■お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。
■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検をご相談ください。
■保証とアフターサービスは、54 ページをご覧ください。

下ごしらえも調理も…毎日の使いかた

スチームオーブンレンジで **こんなことができます**

●おもちは、オーブンの庫内が大きく、ヒーターと離れるため、焼くことができません。

本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。

目次

■料理レシピ編「Cook Book」は、裏表紙からご覧ください。

安全上のご注意 （必ずお守りください）

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険	「死亡または重傷などを負う危険が切迫して想定される」内容です。
警告	「死亡や重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
注意	「傷害や物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

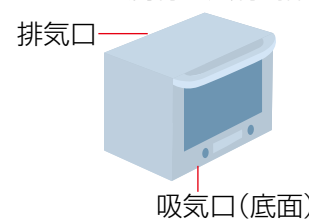
■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

	してはいけない「禁止」内容です。
	必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠ 危険

本体内部は、高圧部があり、危険

（感電や発火、けがのおそれがあります）

●自分で、修理や分解、改造をしない。
●吸気口や排気口、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障した場合や異物が本体に入ったら まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 警告

吸気口や排気口をふさがない

（火災の原因になります）

■ごみやほこりが付いたときは、取り除いてください。
定期的なお手入れをおすすめします。

次の場所で使わない

●たたみや敷物（じゅうたん、テーブルクロスなど）の上、カーテンなど燃えやすいものや火気の近く。
（ヒーターによって高温になるため、引火や火災の原因になります）
●水のかかる場所。
（感電や漏電の原因になります）
●幼児の手の届く所。
（やけどやけが、感電のおそれがあります）
●スプレー缶などの近く。
（ヒーターの高温で、引火や破裂のおそれがあります）

子供だけで使わせない

（やけどやけが、感電のおそれがあります）

お手入れ時、次のことを守る

●電源プラグは抜く。
（感電のおそれがあります）
●庫内が冷めてからお手入れする。
（やけどやけがのおそれがあります）

※品番NE-A300-S

アースは、確実に取り付ける

（故障や漏電のときに感電のおそれがあります）

●付属のアース線をアース端子に接続する。また、転居のときなども忘れず取り付ける。
取り付けかたは➡ P.10

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。
（法令で禁止されています）
■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。➡ P.9

電源のプラグやコードは、次のことを守る

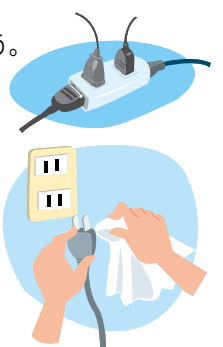
（発火による火災や感電の原因になります）

●調理中に抜き差ししない。抜くときは、「取消」ボタンを押してから抜く。
●高温部（排気口など）に近づけない。加工しない、曲げない、束ねない、はさみこまない。電源コードを持って、引き抜かない。
（破損やショートの原因になります）
●傷が付いたら、使用しない。
●ぬれた手で抜き差ししない。
●コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

●電源は、延長コードも含め定格15A以上·交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。
（異常発熱の原因になります）

〈タコ足配線は禁止〉

●電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。
（ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります）
●根元まで確実に差し込む。
（発熱の原因になります）
●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。
（絶縁劣化などで、火災の原因になります）

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 注意

本体の上面はあけておく

●本体の上面には、物を置かない。
また、熱に弱いものを近づけない。
（過熱による焦げや変形の原因になります）

●上面は、20cm以上あける。
（壁などが過熱し、発火の原因になります）

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。
壁面とは、下表以上の距離を保ってください。

場　所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

（酸素が入り、勢いよく燃えます）

次の処置をして、鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすいものを、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは
水や消火器で消し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

転倒や落下をさせない

（けがや感電、電波漏れの原因になります）

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。
■転倒防止金具C(別売)をご利用ください。➡ P.16

ご使用の前に…

●衣類乾燥など、調理以外に使用しない。
（過熱により、発火ややけどのおそれがあります）

●ご使用前、庫内の包装材は取り出す。
（焦げや変形、発火の原因になります）

庫内、給水タンクは次のことに気を付ける

●セラミックカバーの上に物を置かない。
（溶けたり、変形の原因になります）
●付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない。
（発火や発煙、さびの原因になります。庫内が冷めてから、必ずふき取ってください）
●セラミックカバーや庫内底面に衝撃を加えたり、底面に水をかけたりしない。
（破損してけがのおそれがあります）
●給水タンクは、ひび割れや欠けがあるときは使わない。
（水漏れによる漏電や感電の原因になります）

■万一、ひび割れたり、欠けたりしたら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

ドアは、次のことに気を付ける

●物をはさんだまま使わない。
（電波漏れの原因になります）
●調理中や調理後に、水をかけない。
（割れて、けがの原因になります）
●開閉時は指のはさみこみに注意する。
（けがのおそれがあります）

セラミックカバー
（水受皿は、セラミックカバーの下にあります）

※品番NE-A300-S

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

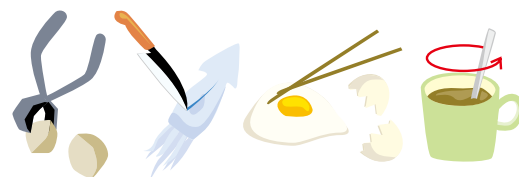
⚠ 注意

調理の前、調理中に気を付ける

（発火や発煙のおそれがあります）
●少量や指定分量※1以外の食品は、自動調理で加熱しない。
　●手動で様子を見ながら加熱する。
●自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた付きの容器は使用しない。
　（赤外線センサーが検知しないため）
●鮮度保持剤（脱酸素剤）などを入れたままにしない。

（発火や発煙、突沸※2でやけどのおそれがあります）
●食品やのみもの（牛乳、酒、コーヒー、水など）を加熱し過ぎない。
　（特に生クリームや油脂の多い液体は、取り出すときに突沸※2し、固体は発火のおそれがあります）
　●のみものはスプーンなどでかき混ぜておく。
　●調理中は様子を見ながら加熱する。

（破裂でけが、やけどのおそれがあります）
●自動の「あたため」、「レンジ」では、ゆで卵（殻付き･殻なし）は、加熱しない。
　●卵は割りほぐしておく。
●ビンのふたやせん（ネジ式など）は外して加熱する。
●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れておく。

※1 指定分量はメニューによって異なります。
　　各ページを参照してください。
※2 突沸：加熱中や加熱後に、突然、熱い水滴が飛び散ること。

調理中、調理後に気を付ける

（高温部や蒸気で、やけどのおそれがあります）

●ヒーターを使う調理やスチーム調理のとき、高温部（本体、ドア、庫内など）に素手で触れない。
　（特に、本体や角皿、グリル皿、水受皿、セラミックカバーは高温になっています）
●破れたり、水や油でぬれたミトンは使わない。
　（やけどのおそれがあります）
●スチーム調理のとき、顔を近づけてドアを開けない。
　（蒸気によるやけどのおそれがあります）

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
　●ドアを開けるとき。
　●食品を取り出すとき。
　●ラップを外すとき。
　●ヒーター加熱後、角皿やグリル皿を急冷するとき。
●角皿に湯を張る調理では下記のとき角皿の扱いに注意する。
　（やけどのおそれがあります）
　●角皿に湯を張るとき。
　●角皿を庫内に入れるとき。
　●調理後、角皿を取り出すとき。（熱い湯が残っています）

使用上のお願い

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す
　アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食材などを入れない状態で、動作させない
　また、容器だけでも動作させないでください。異常高温による故障のおそれがあります。

■角皿は、オーブン、発酵や上面グリル以外では使用しない
　電波（レンジ）を使う調理では、火花が飛ぶおそれがあります。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、水滴やお湯がたまります
　冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレーにも水がたまります
　毎回捨ててください。

■本体周辺（上部）の水滴をふき取る
　本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

■付属のミトンを使い、両手で出し入れする
　角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため、ミトンの白い部分が当たるようにして持ち、
　落とさないよう出し入れする。

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離す
　画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは
　お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が
　法律で義務付けられています
●湿気の多い場所：
　飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
　生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間･地下室など結露の起きやすい所など

各部の名前

※本書で記載している写真、イラストは品番NE-A300-Sで説明しています。
NE-A300-R、NE-AE430は本体、操作部の色が異なります。

排気口

吸気口（底面）
敷物の上に置いたり、本体と置き台の間に紙を入れたりして、吸気口をふさがないでください。
故障の原因になります。

電源コード

電源プラグ
調理後、電気部品保護のため、ファンが動作する最大約15分間は、電源プラグを抜かないでください。

アース線
必ずアース端子に取り付ける。

電源コンセント

アース端子

ふた付きの場合は開けて、つなぐ。

ドア

ドアハンドル

操作部 ➡P.12

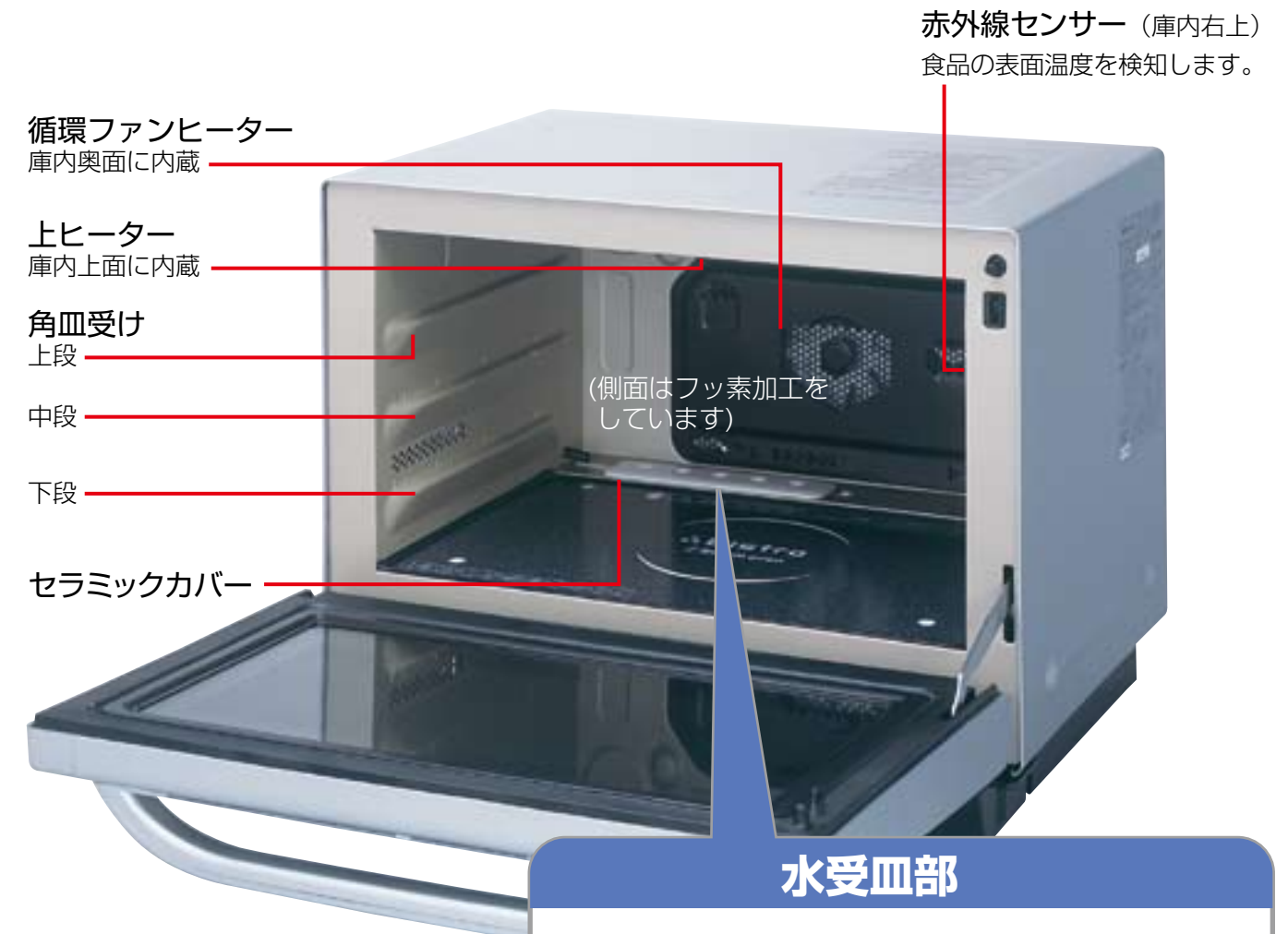
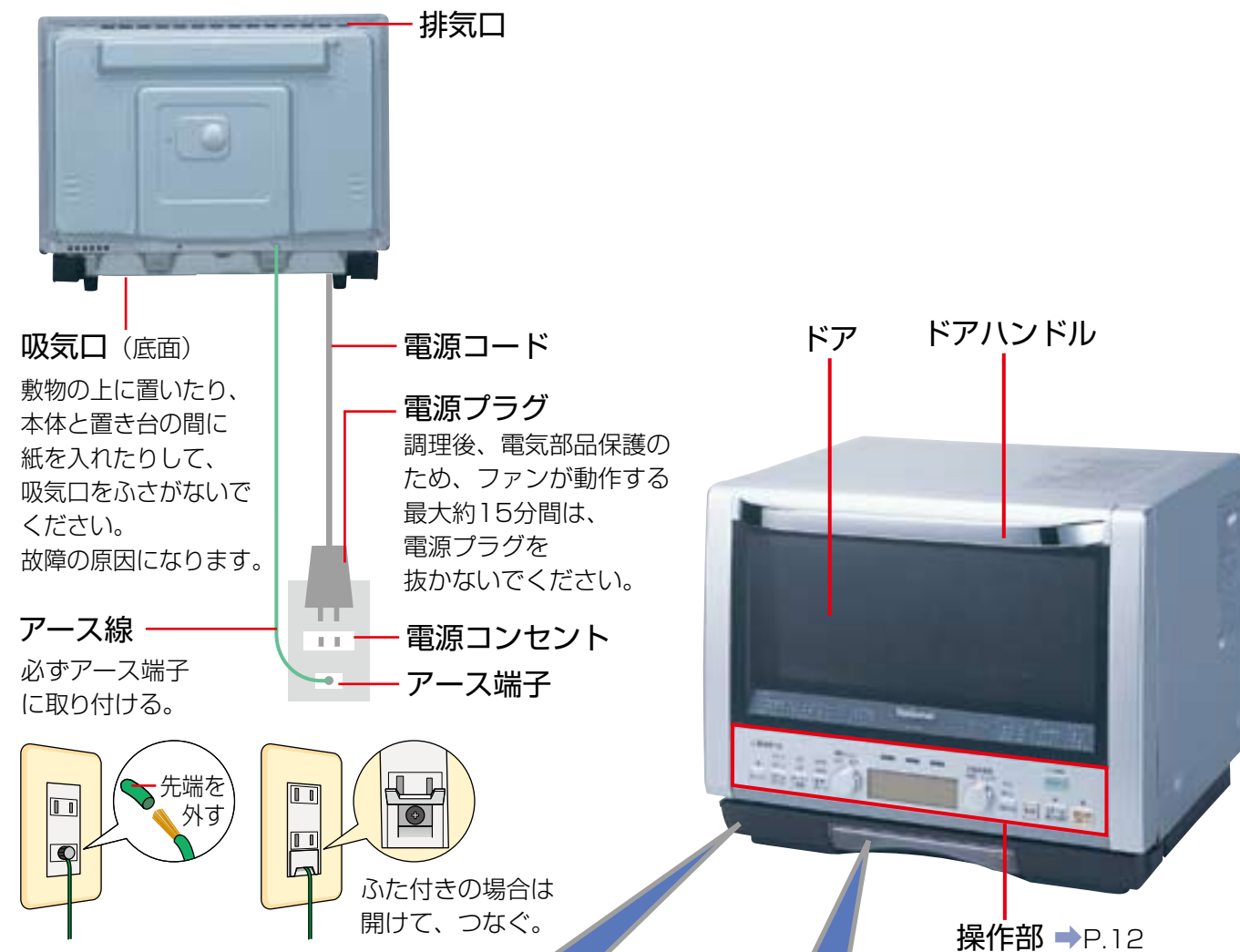
赤外線センサー（庫内右上）
食品の表面温度を検知します。

循環ファンヒーター
庫内奥面に内蔵

上ヒーター
庫内上面に内蔵

角皿受け
上段
中段
下段

セラミックカバー

（側面はフッ素加工をしています）

クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。

給水タンク

スチームを使う調理のとき、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。➡ P.18

給水ふた

ふた

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

水受皿部

底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。
セラミックカバーは常にセットした状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、右横にすべらすように外す。
（陶器製のため、落とすと割れます）

注意

調理中や調理後に、水受皿やセラミックカバーを触らない
高温のため、やけどのおそれがあります。

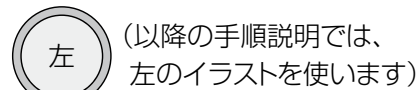
写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

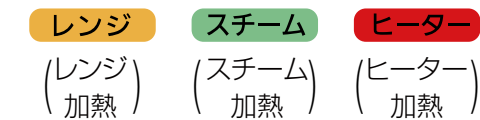
次ページへつづく

各部の名前 操作部

※本書で記載している写真、イラストは品番NE-A300-Sで説明しています。NE-A300-R、NE-AE430は本体、操作部の色が異なります。

左ダイヤル
●レンジの出力を変える
●オーブン／発酵の温度を変える
●自動メニューを選ぶ ➡ P.40
●お手入れする ➡ P.46

左（以降の手順説明では、左のイラストを使います）

合わせ技サイン
選んだボタンや自動メニューで使われる加熱方法を光でお知らせします。

レンジ（レンジ加熱）　スチーム（スチーム加熱）　ヒーター（ヒーター加熱）

右ダイヤル
●時間を変える
●解凍やスチームあたため、自動メニューの仕上がりを変える
●あたため、のみものの仕上がり温度を変える

右（以降の手順説明では、左のイラストを使います）

※品番NE-A300-S

表示部
自動メニュー番号や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。
※説明のために全項目が点灯した状態にしています。

「デモモード」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。
「レンジ」ボタンを押し、「あたため·スタート」ボタンを4回押す。さらに「取消」ボタンを4回押して、解除してください。

取消ボタン
■操作を取り消す／調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずにドアを開けて確認します。ドアを閉め、「あたため·スタート」を押すと、調理を再開します。

レンジボタン
➡ P.32

スチーム·グリルボタン
●「両面グリル」 ➡ P.36
●「上面グリル」 ➡ P.36
●「スチームプラス」 ➡ P.38
●「スチーム」 ➡ P.38

オーブン／発酵ボタン
●「オーブン」 ➡ P.34
●「発酵」 ➡ P.36

解凍スチームボタン
●「全解凍」
●「半解凍」
➡ P.28

●手動調理…この取扱説明書内では、「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オーブン／発酵」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、加熱時間などを設定して調理することを「手動調理」としてご説明しています。

のみものボタン
●「牛乳」
●「酒かん」
➡ P.24

スチームあたためボタン
「スチームあたため」
➡ P.20

ヘルシーボタン
「ヘルシーコース」
➡ P.41
自動メニュー16～21でのみ、ヘルシーコースが選べます。
➡ P.40

あたため·スタートボタン
●調理をスタートする／再スタートする
●「あたため」 ➡ P.20
●「お好み温度」 ➡ P.24

電源を入れるには
電源プラグを差し込む、またはその後、ドアを開閉することで電源が入ります。（表示部が「0」と表示されます）
しばらく何も操作しないと、自動電源オフ機能が働きます。

自動電源オフ機能
調理後、ファンが止まると自動的に電源が切れます。（「0」表示が消えます）
（ファンの動作時間は、調理したメニューや時間などにより異なります。約2～15分）

お願い
調理後、電気部品保護のためのファンが動作する最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

お知らせ
■操作部の文字が見えにくいとき
「0」表示中に「ヘルシー」ボタンを2秒間押したあと、「ヘルシー」ボタンを3回押すと、文字の全点灯に切り替わります。元に戻すとき（消灯）は同じ操作を行ってください。

例） スチーム 両面グリル ▶

使える容器・使えない容器

加熱の種類

レンジ
700～100W
300Wスチーム

●電波で内まで加熱。（300Wスチームは電波とスチームでしっとり加熱）

スチーム

●電波とスチームとヒーターでしっとり加熱。

両面グリル、上面グリル

●上面は上ヒーターで、下面は電波を使って裏返す手間なく焼く。（上面グリルは上ヒーターのみ）

オーブン

●上ヒーターと循環ファンヒーターでじっくり焼き上げ。

●加熱のしくみ➡ P.17

使える容器

○ 耐熱140℃以上のプラスチック

ふたには、熱に弱いものがあります

●ただし、次のものは、使えません。
- 油脂や糖分の多い食品（高温になります）
- 密封性の高いふた
- 「電子レンジ使用可能」表示のないもの

○ 耐熱140℃以上のラップ

●油分の多い食品には高温になるため使えません。

○ 陶器、磁器

●ただし、次のものは、使えません。
- 金銀模様のある器（火花が飛びます）
- 色絵のついた器（はげることがあります）

○ 耐熱ガラス

●カラメルなど高温になる料理は、急熱・急冷に強いものをお使いください。

○ アルミやホーローなどの金属

●取っ手が樹脂のものは溶けるため使えません。

両面グリルでは火花が飛ぶため使えません。

○ アルミホイル

⚠ 注意

自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

使えない容器

× アルミやホーローなどの金属

●金網や金ぐし、金属性の焦げ目つけ皿なども、火花が飛ぶため使えません。

× アルミホイル

●火花が飛ぶため使えません。ただし、肉や魚の解凍などで、部分的に電波を反射させて使うことがあります。

× 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

× ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

× オーブンやグリル用以外のプラスチック

●高温になり、溶けます。

× ラップ

●高温になり、溶けます。

× 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

× 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

× 紙製品や木、竹製品

●針金を使っているものは燃えやすくなります。
●耐熱加工されているオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

付属のグリル皿や角皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

×は使えません。

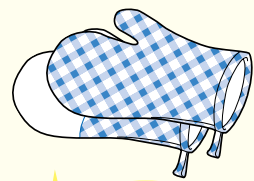
加熱方法	角皿
レンジ	×
スチーム	×
両面グリル	×
上面グリル	○
オーブン	○

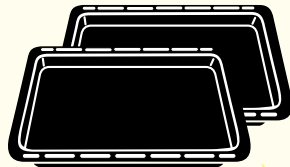
加熱方法	グリル皿
レンジ	×
スチーム	○
両面グリル	○
上面グリル	○
オーブン	×

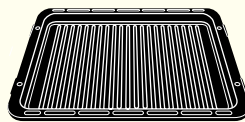
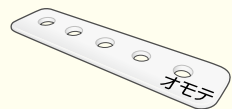
●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

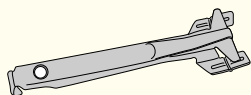
付属品・別売品

付属品

ミトン2枚★
品番：A060M-1H10

白い面を手のひら側にして使う

角皿 2枚★
品番：A0603-1J20

熱変形防止のため平らではありません

グリル皿 1枚★
品番：A443S-1J20

セラミックカバー 1枚★
品番：A6003-1J20

別売品

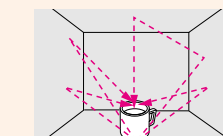
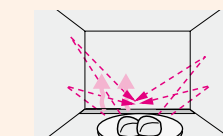
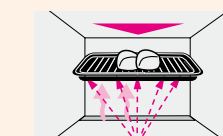
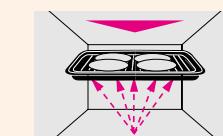
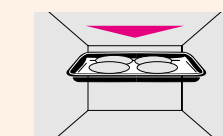
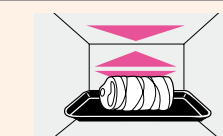
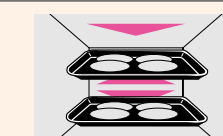
取っ手
品番：A0604-1E00
希望小売価格：840円(税込み)

転倒防止金具C
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円(税込み)
※地震対策としてもお使いください。

クエン酸(40g×5袋)
品番：SAN-200
希望小売価格：735円(税込み)
※食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2007年5月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、★印は、松下グループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

http://www.sense.panasonic.co.jp

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	700～100W	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
レンジ	300Wスチーム	水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：いちご大福など	●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)はしないで加熱します。
スチーム	スチーム	スタート後まず、電波とヒーター加熱で庫内をあたためたあと、スチームヒーターにより発生したスチームと電波で食品を加熱し、蒸し上げます。 メニュー例：さけとあさりのハーブ蒸しなど	●調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)はしないで加熱します。 ただし、茶わん蒸しは共ぶたが必要です。
グリル	両面グリル	電波と上ヒーターで加熱します。裏返しの手間なく焼けます。 メニュー例：ハンバーグ・スペアリブ・ヘルシーフライなど	●両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。 設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。 ●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色がつきにくくなります。 ●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色がつきません。
グリル	上面グリル	上ヒーターのみで加熱します。追加加熱など、上面のみ焦げ色を付けられます。 メニュー例：グラタンなどの、上面を焼くときに	
オーブン	オーブン1段	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキなど	●調理中に、ドアを開閉すると庫内温度が下がるため控えてください。 ●調理後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後や上下段を入れ替えます。 ●「発酵」はスチームを使用しています。 ●熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。
オーブン	オーブン2段	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど	

使いこなしのポイント

準備するとき	食品を入れるとき	設定するとき	調理したあとは

■スチームを使うときは

給水タンクに、「満水」まで水を入れる

①給水タンクを取り出す。

給水タンク

②給水ふたを開け、「満水」の矢印の位置まで水を入れる。

満水

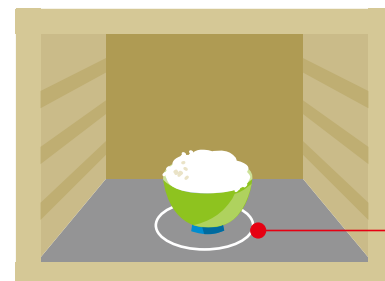
給水ふた

③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）

クリーントレー

●水は、毎回入れ替えてください。
●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.44
●浄水器の水　●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター　●井戸水など
（硬度の高い水は、水受皿（➡ P.11）が白くなることがあります）
●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム調理を選ぶと、（スチームあたため以外は）表示部に「水確認」を点滅表示します。
タンクに水が入っていても表示します。
調理をスタートすると表示は消えます。

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この円を目安に置いてください。

●加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。➡ P.16
（レンジのときはどちらも使えません ➡ P.15）

■あたためや解凍などをするときは

庫内が冷めてから使う

●赤外線センサーをうまく働かせるため、オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
➡ P.53

異常ではありません！
スチーム使用時は…
●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
●終了後、庫内底面にお湯または水滴がたまることがあります。
冷めてからふきんなどでふき取ってください。

■ボタンを押すと

ランプの点灯などで次の操作をご案内

（例：スチームのとき）

「スチーム」を押す　時間を合わせる　スタートする

●合わせることができる時間単位
（最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください）

●レンジ700～300W、300Wスチーム、スチーム、グリル

10秒単位	30秒単位	1分単位
10秒	5分	10分 …

●レンジ150～100W、オーブン、発酵

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
30秒	10分	30分	120分 …

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは
「仕上がり」が点滅または点灯中（約14秒間）に、右ダイヤルで変えられます。

■取り出すときは

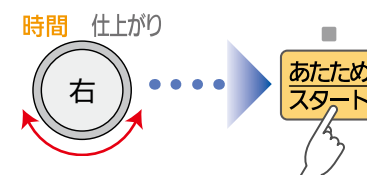
熱いので気を付ける

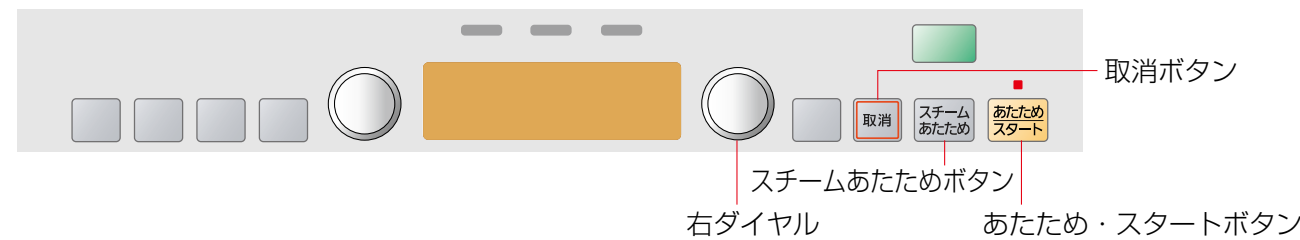
ミトンは白い面を手のひら側にして使う

●グリル皿や角皿は、必ず付属のミトンを使って、両手で取り出してください。
（取り出したら、熱に弱いものの上に置かない）
●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱できます

加熱終了後、「時間」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。

●追加できる時間
●自動調理：最大10分まで
●手動調理：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
●「時間」の点滅が消えたときは、各加熱方法の手順に従って、様子を見ながら、再度加熱してください。
●「あたため」と「のみものあたため」のときは、「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱してください。

あたためる あたため／スチームあたため

スピーディーに あたためる 「あたため」

調理済みのおかずや
ごはん類を、自動で
すばやくあたためます。

1 食品を入れる

- 100～500gまで。
- 食品により、ラップをする。
  ➡ P.23
- 市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- スープやみそ汁はマグカップを使わない。（沸とうするおそれ）
- 食品の分量に合った耐熱容器で。

2 「あたため」ボタンを押す

設定温度　現在温度

- 現在温度は
  - 約50秒後から表示します。
    （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
  - 0℃未満は表示しません。

■仕上がり温度を変えるとき
「仕上がり」が点滅または点灯中（約14秒間）に

- 45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - 温度の目安➡ P.25
- メモリー機能
  55～75℃に設定の場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■終了後にあたため足りないとき
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして「レンジ」700Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.42

注意

100g未満の食品は
45～90℃設定であたためない

赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります。
「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱してください。（➡ P.42）

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.18

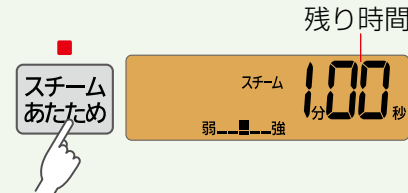
しっとりふっくら あたためる 「スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を防いで、しっとり、ふっくらあたためます。
「あたため」より、時間はやや長くかかります。

1 食品を入れる

- 100～500gまで。
- ラップはしない。
- 市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- 異なる食品は同時にあたためられません。

（お願い）
連続使用するときは、赤外線センサーをうまく働かせるために、ドアや庫内をふいてください。

2 「スチームあたため」ボタンを押す

- 残り時間は途中から表示します。
  （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）

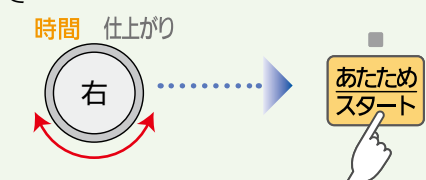
■仕上がりを変えるとき

- 「仕上がり」が点灯中（約14秒間）に

- 小さな切り身魚やししゃもなどは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。

■終了後にあたため足りないとき

- 「時間」が点滅中（6分間）に

1 追加加熱時間（最大10分）を合わせて　2 スタートする

- 「時間」の点滅（6分間）が消えたときは取り出して混ぜ、「レンジ」300Wで加熱します。

次ページへつづく

あたためる あたためのコツ

上手にあたためるコツ

■液体は混ぜて、固体は厚みを均一に！

●加熱の前後に混ぜる

●必ず、耐熱性の平皿にのせてあたためる。
●薄く、平らにしておく（約2～3cm厚さにする）
●ラップの重なりは下に

次のことにも気を付けて

■次のようなものは、「あたため」では上手にあたためられません。
それぞれの参照ページをご覧ください。

●100g未満の食品

発火・発煙する

●コンビニ弁当など耐熱の弱い容器に入った食品

容器の変形

➡「レンジ」700Wで(P.42)

●冷凍食品(肉だんごなど、タレのついたもの)、冷凍パン、冷凍カレーなど

➡「レンジ」700Wで(P.42)

加熱ムラになる

●はじけやすい食品

➡いかは「レンジ」300Wで(P.42)

はじける

➡粒入りのコーンクリームスープはラップをして「レンジ」700Wで(P.42)

●牛乳、コーヒー、水

➡「のみもの」で(P.24)

沸とうする

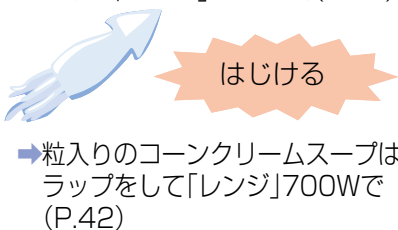
●肉まん・あんまん

➡「3 中華まんあたため」で(P.26)

具だけ熱くなる

●フライ・天ぷら

➡「4 フライあたため」で(P.26)

べたつく

●乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーンなど

➡「レンジ」700Wで(P.42)

■次のようなものをあたためるときは、注意が必要です。

●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

●カレーやシチューは具がはじけるので必ずラップをし、深めの容器に入れて、80℃に設定してあたためてください。また、加熱後必ず混ぜてください。

●おかずや汁ものは、口の広い、浅めの容器をお使いください。

●厚みや形状の不均一な食品、分量に合わない器を使うと、うまくあたたまりません。

●次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください。
- ●分量や温度に差がある食品
- ●ごはんとカレーなど、仕上がり温度が異なる食品
- ●から揚げやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
- ●ソース・タレのかかった食品
- ●みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずなどの食品
- ●1つの食品が、300gを超えるもの

ラップをする／しないのコツ

ラップをするのは…

「蒸しもの・冷凍もの」など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

- ●しゅうまいなどの蒸しもの
- ●カレー・シチュー
- ●煮魚
- ●タレがかかった加工食品
- ●冷凍ごはん
- ●冷凍食品（フライを除く）

（スチームを使ったあたためでは、ラップは必要ありません）

「焼きもの・揚げもの・いためもの・汁もの」など

●水分を逃がして、パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

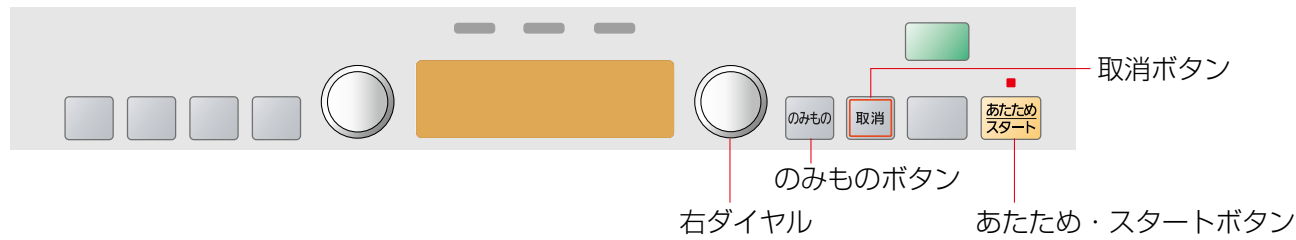
- ●ごはん
- ●みそ汁・スープ
- ●野菜いため
- ●焼きそば
- ●ハンバーグ
- ●焼き魚
- ●フライ・天ぷら
- ●肉じゃが

■ラップはできるだけ食品にぴったりつけましょう

ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。

■ラップの重なりは下にしましょう

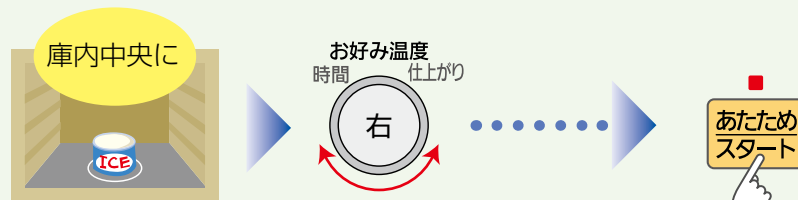
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる お好み温度／のみもの

−10～90℃の お好み温度に 「お好み温度」

人肌にしたいベビーフードや、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます。

1 食品を入れる

2 温度を合わせる

3 スタートする

●食品により、ラップをする。 ➡ P.23
●食品の分量にあった耐熱容器で。

●−10～90℃まで。40℃から表示が始まります。
●メモリー機能（➡ P.21）はありません。

●設定温度と現在温度が表示されます。
●現在温度は約50秒後から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
●0℃未満は、表示しません。

⚠ 注意

🚫 **100g未満の食品は45～90℃設定であたためない**

赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります。「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱してください。（➡ P.42）

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

スプーンが入る固さに…アイスクリーム 約200～500ml

室温に…クリームチーズ 約100～200g

ふっくら柔らかく…パン 約30～200g

ごはん、スープ、みそ汁 約100～500g

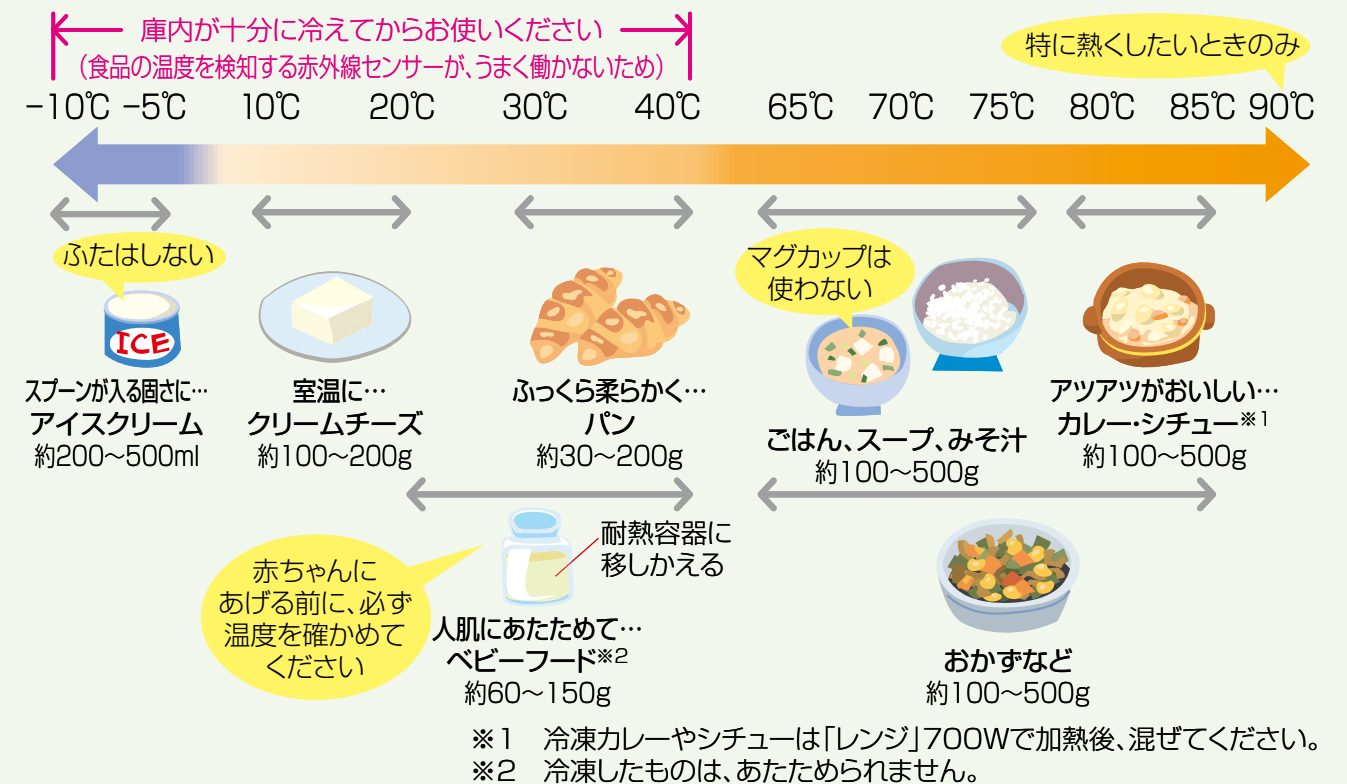
アツアツがおいしい…カレー・シチュー※1 約100～500g

耐熱容器に移しかえる

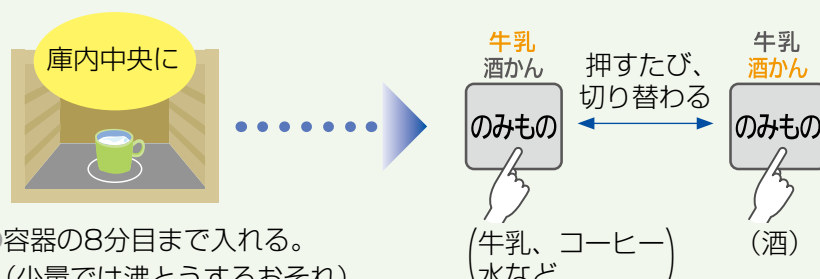
赤ちゃんにあげる前に、必ず温度を確かめてください

人肌にあたためて…ベビーフード※2 約60～150g

おかずなど 約100～500g

※1 冷凍カレーやシチューは「レンジ」700Wで加熱後、混ぜてください。
※2 冷凍したものは、あたためられません。

のみものを あたためる 「のみもの」

牛乳やコーヒー、お酒などを、あたためることができます。

1 のみものを置く

●容器の8分目まで入れる。（少量では沸とうするおそれ）
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。
●広口で背の低い容器を使う。

■個数に合わせた置きかたがあります

1個 2個 3個 4個

●端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

2 牛乳か酒かんを選ぶ

牛乳 酒かん 押すたび、切り替わる 牛乳 酒かん

のみもの（牛乳、コーヒー 水など） のみもの（酒）

●同じ設定温度でも、牛乳と酒ではあたたまりかたが異なるため、正しく使い分けてください。

■仕上がり温度を変えるとき

時間 仕上がり 右 設定約 60℃（牛乳：35～70℃） 設定約 50℃（酒かん：40～60℃）

●容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。
●スタート後も「仕上がり」が点滅または点灯中（約14秒間）は、仕上がり温度を変更できます。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
●牛乳の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。それぞれのボタンを正しく選んでください。

3 スタートする

あたため スタート 設定約 60℃ 現在約 50℃

■あたため足りないとき

「レンジ」700Wで様子を見ながら、加熱します。

あたためる 中華まん／揚げもの

タンクに満水まで水を入れる➡P.18

中華まんを あたためる

「3 中華まんあたため」

市販の中華まんを、フワッと仕上げます。手作りのものはうまくあたたまりません。

（加熱時間の目安　冷蔵4個：約9分、冷凍4個：約12分）

1 食品を入れる

2 自動メニュー「3」を選び、個数を合わせる

●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。

●分量は一度に1～4個まで。
●1個の重さ は70～120gまで。

■個数に合わせた置きかたがあります

3 大きさや重さに合わせて仕上がりを選ぶ（5段階）

4 スタートする

●スタート後も「仕上がり」点灯中（約14秒間）は、仕上がりを変更できます。

	弱	中	やや強
中華まん	70～90g	約5cm 約8cm 90～100g	約6cm 約9～10cm 100～120gまで
あんまん	約90g	―	―

●70g未満や120gを超えるもののあたためはうまくできません。➡P.50

■追加加熱するとき➡P.19
●「時間」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
「レンジ」300Wスチームで、加熱時間を合わせる。➡P.43

タンクに満水まで水を入れる➡P.18

フライや天ぷらを あたためる

「4 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

グリル皿

（加熱時間の目安　4個：約9分）

1 食品を入れる

2 自動メニュー「4」を選ぶ

（上段）

●ラップはしない。
●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
●食品はグリル皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い
●アルミホイルは火花が出るので、使えません。
●冷凍のものはあたためられません。

3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（3段階）

4 スタートする

●スタート後も「仕上がり」点灯中（約14秒間）は、仕上がりを変更できます。

	弱	中	強
フライ 約100～700g	―	100～500g	500～700g
天ぷら 約100～500g	かき揚げなどの焦げやすいもの		―

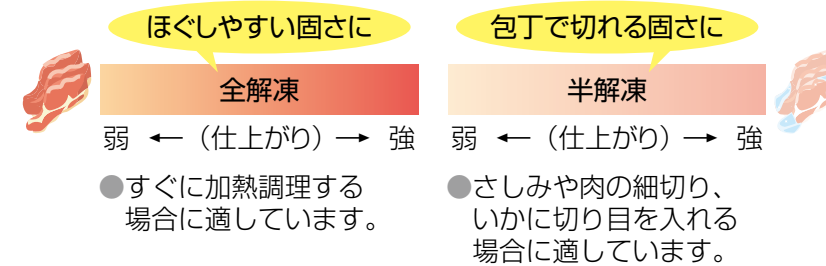
●100g以下のものや、500g以上の天ぷらのあたためはうまくできません。

●天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■追加加熱するとき
「時間」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします

解凍する 解凍スチーム

■「全解凍」と「半解凍」を使い分けましょう

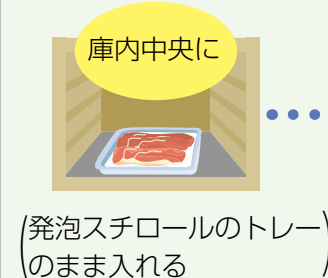
ほぐしやすい固さに	包丁で切れる固さに
全解凍	半解凍
弱 ←（仕上がり）→ 強	弱 ←（仕上がり）→ 強
●すぐに加熱調理する場合に適しています。	●さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.18

肉や魚を
解凍する
「解凍スチーム」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

●ラップはしない。

●トレーがなければ、耐熱性の平皿で。

●分量は約100～500gまで。

●薄い·細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

お願い
赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などがついているときはふき取ってください。

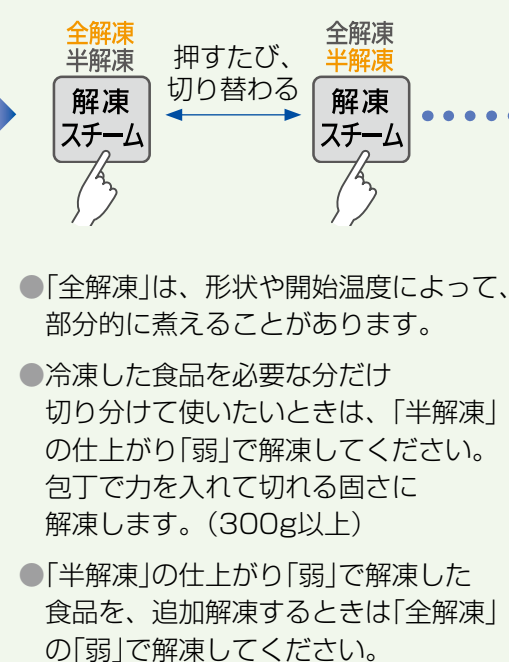
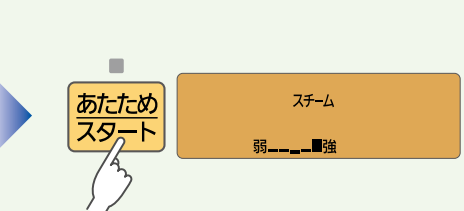
2 全解凍か半解凍かを選ぶ

●「全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

●冷凍した食品を必要な分だけ切り分けて使いたいときは、「半解凍」の仕上がり「弱」で解凍してください。包丁で力を入れて切れる固さに解凍します。（300g以上）

●「半解凍」の仕上がり「弱」で解凍した食品を、追加解凍するときは「全解凍」の「弱」で解凍してください。

■仕上がりを変えるとき（5段階）

●スタート後も、「仕上がり」が点灯中（約14秒間）は変更できます。

3 スタートする

■追加加熱するとき➡ P.19

●「時間」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」100Wで様子を見ながら加熱します。

●給水タンクの水がないときは、固めの仕上がりになります。

■手動で解凍するとき
「レンジ」100Wで加熱時間を合わせる
➡P.42

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！

- ●新鮮な食材を選びましょう。
- ●薄く（3cm以内）、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- ●1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
- ●ラップでしっかり密封してください。

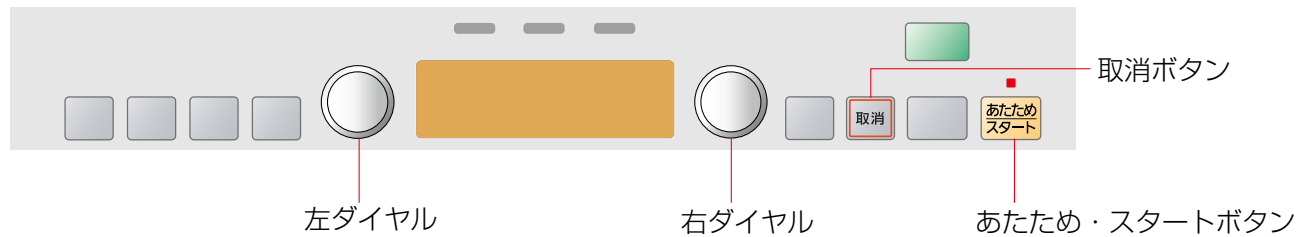
■次のような食品は、上手に解凍できません。

- ●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- ●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- ●分量が100g未満の食品。

➡「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。➡P.42

- ●ゆでて冷凍した野菜。

➡「レンジ」700Wで時間を合わせて解凍します。➡P.42

ゆでる 自動メニュー

ゆでる
「1 ゆで野菜(葉果菜)」

ほうれん草、なすなどの葉果菜をゆでます。

〈葉菜〉100～500gまで(ほうれん草や小松菜などは300gまで)

●ほうれん草、小松菜
- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる

●キャベツ
- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

ラップに包んでから…
耐熱性の平皿へ
ラップの重なり合う部分を下にする

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●アスパラガス
- 穂先と根元を交互に重ねる
➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー
- 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

- ●容器に水をはって加熱しない。
- ●洗ったときの水分は残しておく。
- ●ラップは、何重にもおおわない。

ゆでる
「2 ゆで野菜(根菜)」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

〈根菜〉100g ～1kgまで(にんじん、大根は500gまで)

●にんじん、大根
- 輪切り、いちょう切りに
- 2～3cm厚の輪切りに(重ねないで皿にのせる)

●じゃがいも、さつまいも、さといも
- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる(重ねないで皿にのせる)

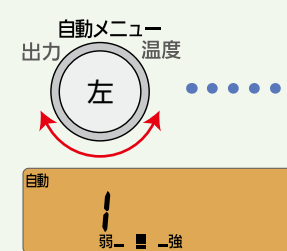
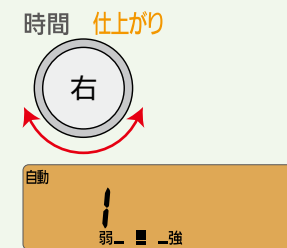
耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

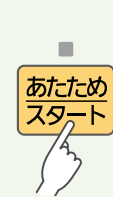
- ●容器に水をはって加熱しない。
- ●洗ったときの水分は残しておく。
- ●ラップは、何重にもおおわない。

1 食品を入れる

●次の場合は、「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.42
- ●100g未満のとき
- ●大きめに切ったとき
- ●厚めに切ったとき

2 自動メニュー「1」か「2」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき(3段階)

●スタート後も、「仕上がり」が点灯中(約14秒間)は変更できます。

●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

3 スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らす。(ムラ解消のため)

■追加加熱するとき➡ P.19
「時間」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱します。

- ●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
- ●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらして、アク抜きをしてください。
- ●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めしてください。

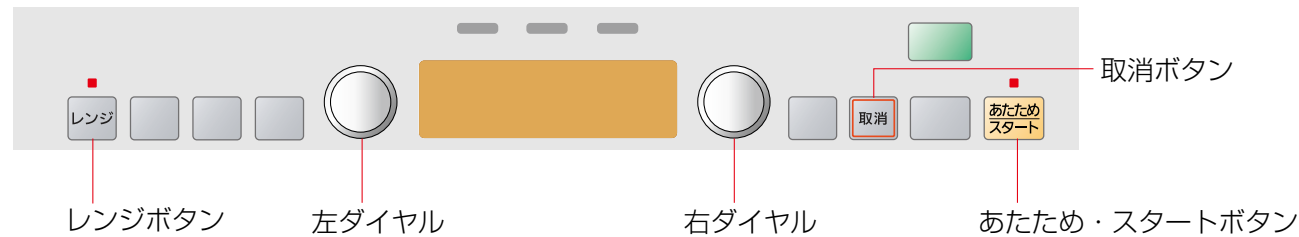
お願い

薄く切ったもの、小さく切ったもの(にんじんやミックスベジタブル)などの少量加熱は火花が出て焦げることがあります。
水にくぐらせて耐熱性の皿に並べ、ラップをして「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱してください。

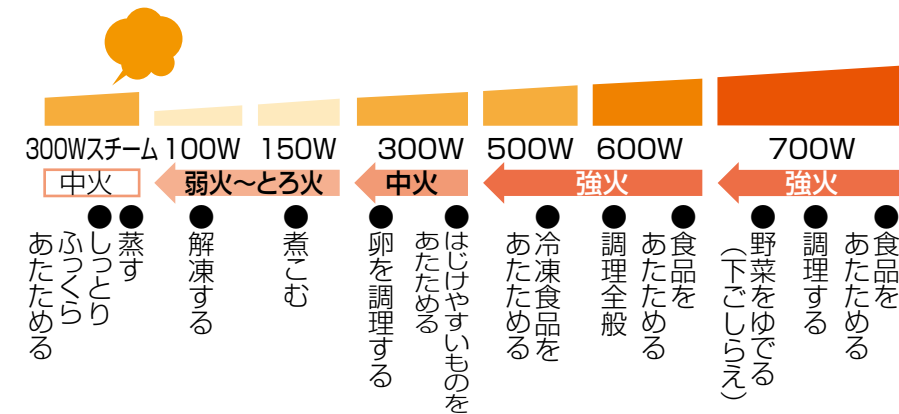
注意

自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

加熱する レンジ

お願い
食品を加熱しすぎると発煙･発火することがあります。
調理中、様子を見ながら加熱してください。

■レンジの出力を使い分けましょう

300Wスチーム	100W	150W	300W	500W	600W	700W
中火	弱火～とろ火		中火	強火		強火
●蒸す ●しっとりふっくらあたためる	●解凍する	●煮こむ	●卵を調理する ●はじけやすいものをあたためる	●冷凍食品をあたためる	●調理全般 ●食品をあたためる	●野菜をゆでる（下ごしらえ） ●調理する ●食品をあたためる

加熱する「700～100W」

あたためや煮るなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

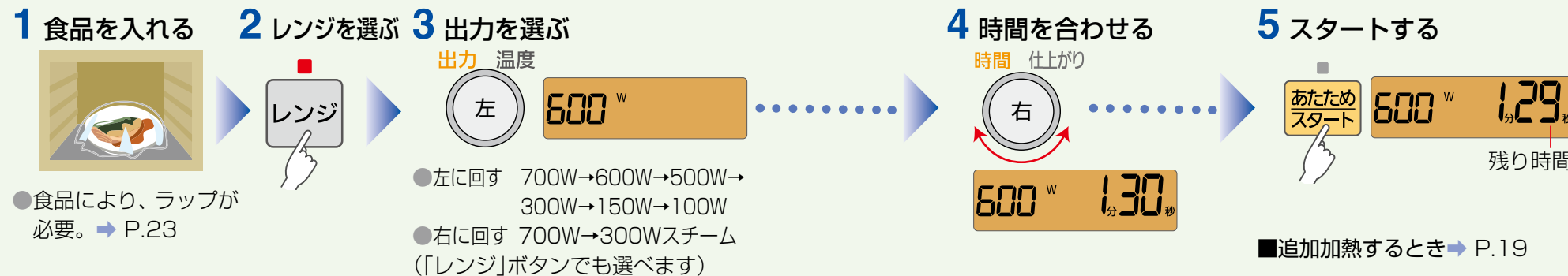
1 食品を入れる
●食品により、ラップが必要。➡ P.23

2 レンジを選ぶ

3 出力を選ぶ
出力　温度
●左に回す　700W→600W→500W→300W→150W→100W
●右に回す　700W→300Wスチーム
（「レンジ」ボタンでも選べます）

4 時間を合わせる
時間　仕上がり

5 スタートする
残り時間

■追加加熱するとき➡ P.19

■出力ごとの最大設定時間

700～300W	30分
150、100W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●合わせることができる時間単位
➡ P.19

しっとりと加熱する「300Wスチーム」

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.18

あさりの酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりと加熱します。

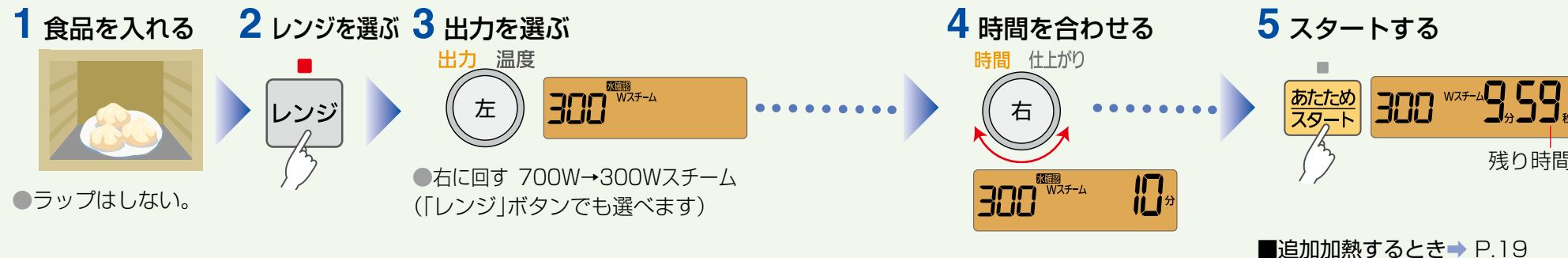
1 食品を入れる
●ラップはしない。

2 レンジを選ぶ

3 出力を選ぶ
出力　温度
●右に回す　700W→300Wスチーム
（「レンジ」ボタンでも選べます）

4 時間を合わせる
時間　仕上がり

5 スタートする
残り時間

■追加加熱するとき➡ P.19

強火と弱火を組み合わせて加熱する「連動調理」

かぼちゃの煮ものなど、最初に強火でひと煮たちさせ、弱火で煮こむ料理に使います。

（例：600Wで10分→150Wで60分）

1 食品を入れる
●食品により、ラップまたはふたが必要。

2 レンジを選ぶ

3 出力を選ぶ
出力　温度
●700～100Wで設定が可能です。

4 時間を合わせる
時間　仕上がり
手順5へ

5 レンジを選ぶ

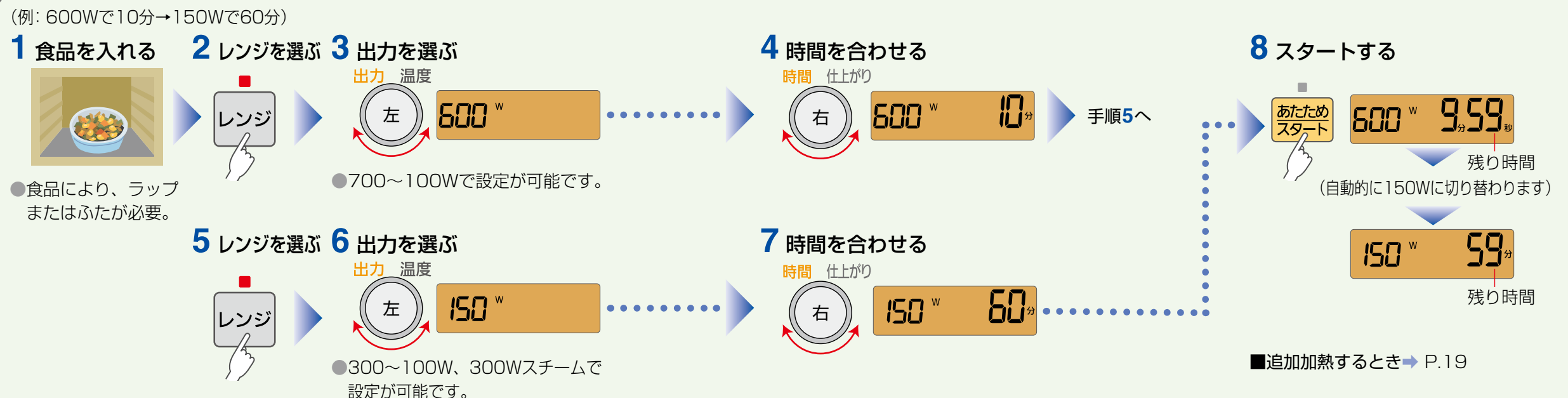
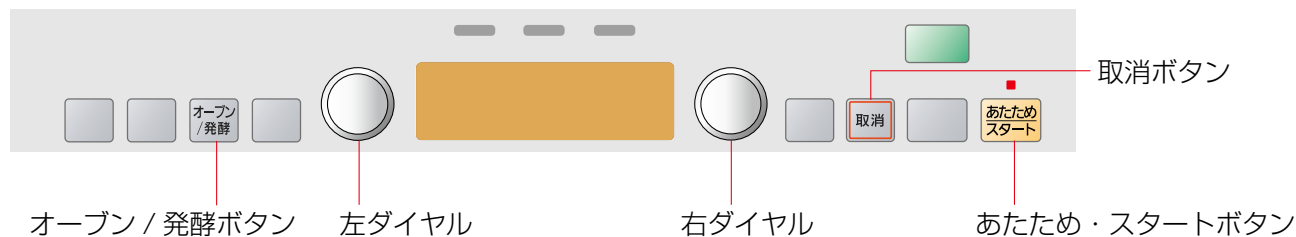
6 出力を選ぶ
出力　温度
●300～100W、300Wスチームで設定が可能です。

7 時間を合わせる
時間　仕上がり

8 スタートする
残り時間
（自動的に150Wに切り替わります）
残り時間

■追加加熱するとき➡ P.19

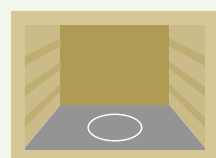
オーブンで焼く （オーブン）

取消ボタン

オーブン / 発酵ボタン　左ダイヤル　右ダイヤル　あたため・スタートボタン

予熱してから焼く 「オーブン予熱あり」

パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます。

角皿

(例:「1段」、190℃で20分焼くとき)

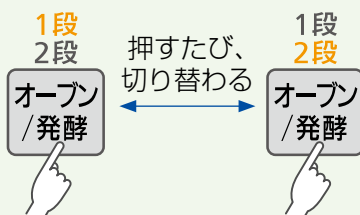
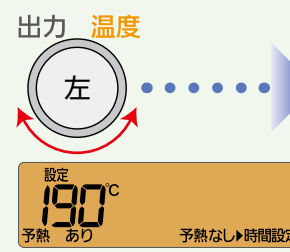
1 庫内に何も入れない

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
●トーストを焼くときのみ、角皿を下段に入れて予熱します。
➡ P.66

お願い
アルミホイルを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

2 1段か2段かを選ぶ

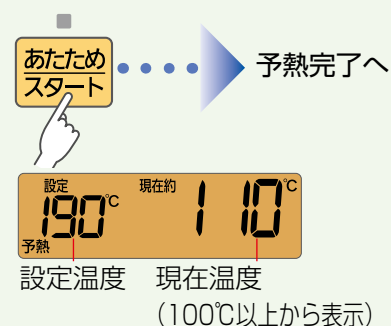
1段　2段　押すたび、切り替わる　1段　2段
オーブン/発酵　オーブン/発酵

3 温度を合わせる

出力　温度　左
設定 190℃ 予熱 あり 予熱なし▶時間設定

●100～250℃まで。

4 スタートする
(庫内をあたためる)

あたため スタート　予熱完了へ

設定 190℃ 現在約 110℃ 予熱
設定温度　現在温度
(100℃以上から表示)

●予熱時間の目安
150℃：約6分、200℃：約10分、250℃：約16分

(ピッピッと鳴って予熱完了)
設定 190℃ 予熱完

●「予熱完」と表示される。
(予熱スタートから約50分間予熱を保持します)

5 予熱が完了したら食品を入れる

(上段・下段／上下段)
●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

6 時間を合わせる

時間　仕上がり　右
設定 190℃ 角皿 20分 予熱完

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位➡ P.19

予熱なしで焼く 「オーブン予熱なし」

ホイル焼きなど、始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

角皿

(例:「1段」、190℃で20分焼くとき)

1 食品を入れる

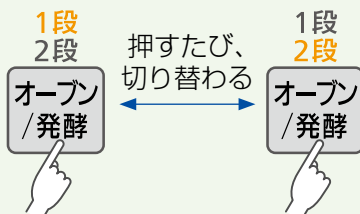
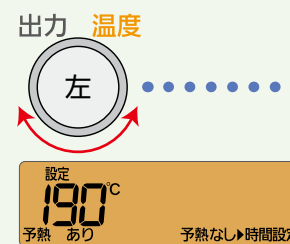
(上段・下段／上下段)
●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い
アルミホイルを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

2 1段か2段かを選ぶ

1段　2段　押すたび、切り替わる　1段　2段
オーブン/発酵　オーブン/発酵

3 温度を合わせる

出力　温度　左
設定 190℃ 予熱 あり 予熱なし▶時間設定

●100～250℃まで。
●調理中も変更できます。

4 時間を合わせる

時間　仕上がり　右
設定 190℃ 角皿 20分 予熱なし

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位➡ P.19

角皿は、高温になるため、付属のミトンを使い、両手で取り出してください。(やけどに注意)

スタートする

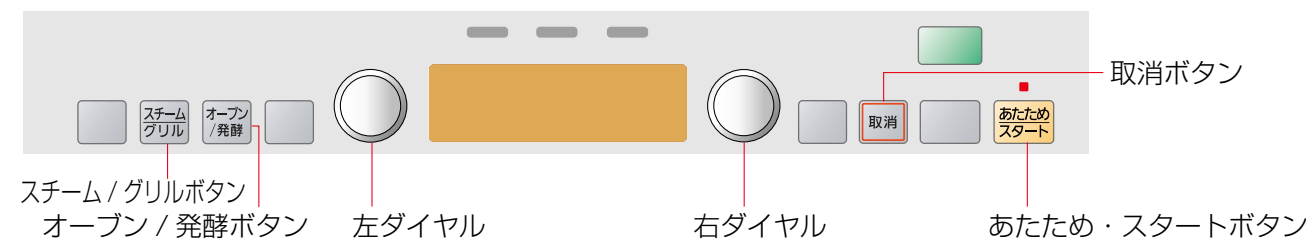
あたため スタート　設定 190℃ 角皿 19分

●温度は調理中も変えられます。
●終了後は、すぐに電源プラグを抜かないでください。電気部品保護のため、約15分間ファンが回ります。

■「スチームプラス」が使えます。
➡ P.38

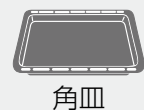
お知らせ
●スチームプラスは、オーブン調理の残り時間以上の時間は、選べません。
●スチームプラス中は、オーブンの設定温度を変えられません。

■追加加熱するとき➡ P.19
「時間」の点滅(6分間)が消えたときは、「オーブン予熱なし」で加熱します。

発酵させる 発酵 ／グリルで焼く グリル

タンクに満水まで水を入れる➡P.18

発酵させる「発酵」

スチームの効果で、霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。

角皿

（例：「1段」、35℃で30分発酵させるとき）

1 食品を入れる

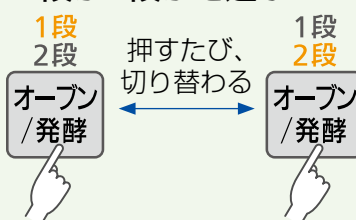
（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。

お願い

設定温度が30℃、35℃のとき、室温がこの温度に近い、あるいは室温がこの温度より高い場合（夏場など）は、スチームが十分に出ないことがあります。
様子を見ながら霧吹きをしてください。

2 1段か2段かを選ぶ

1段 2段 オーブン/発酵 押すたび、切り替わる 1段 2段 オーブン/発酵

3 温度を合わせる

●30・35・40・45℃のいずれかに合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

4 時間を合わせる

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位➡P.19
●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

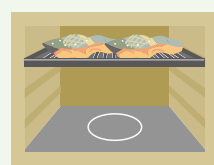
5 スタートする

●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。
■「スチームプラス」は使えません。
■追加発酵するとき➡P.19

両面を焼く「両面グリル」

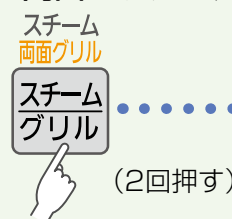
肉や魚など裏返す手間がなく、こんがりと焼き上げます。

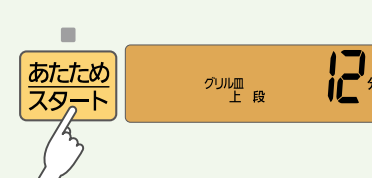
グリル皿

1 食品を入れる

（上段）

●グリル皿に触れていない部分には、焦げ色がつきません。
●火花が出るため、角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製のものは、使わないでください。
●大きい一尾魚は、焼けにくい場合があります。また脂が少ない場合も焼き色がつきにくくなります。

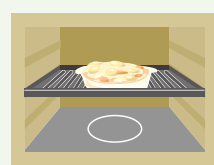
2 両面グリルを選ぶ

（2回押す）

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分
料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせる。
（長くしすぎると底面が焦げることがあります）
■合わせることができる時間単位➡P.19

4 スタートする

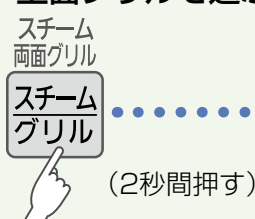
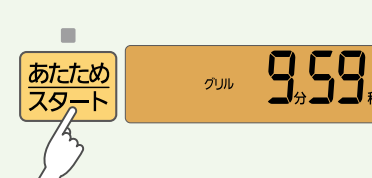
●調理後はすぐに電源プラグを抜かないでください。➡P.13
■「スチームプラス」が使えます。➡P.38
■追加加熱するとき➡P.19
「時間」の点滅（6分間）が消えたときは、「上面グリル」で加熱します。

上面だけ焼く「上面グリル」

上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

角皿　グリル皿

1 食品を入れる

（上段・中段・下段）

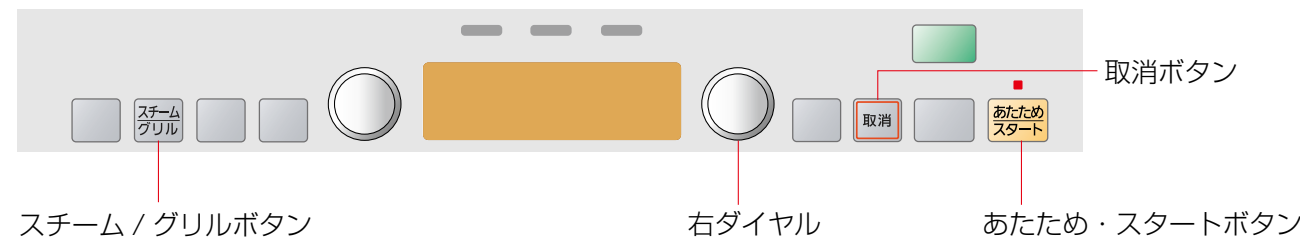
2 上面グリルを選ぶ

（2秒間押す）

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分
■合わせることができる時間単位➡P.19

4 スタートする

●調理後はすぐに電源プラグを抜かないでください。➡P.13
■「スチームプラス」が使えます。➡P.38
■追加加熱するとき➡P.19

スチームプラス（オーブン／グリル）／ 蒸す（スチーム）

■スチームプラス…手動のオーブン調理中やグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.18

オーブンのときにスチームを入れる

火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

オーブン調理前に、温度を約10℃高めに設定しておきます。約5〜15分間を目安にスチームを入れます。

スチームを入れるタイミング
〈例〉
●スポンジケーキ
　薄く焼き色がついたとき、約5〜10分間を目安に
●シュー
　加熱を開始したとき、約15分間を目安に

1 調理中にスチームを選ぶ

スチーム 両面グリル　スチーム グリル　（5秒以内に）

2 時間を合わせる

時間　仕上がり　右　15分

●最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.19
残り時間以上に設定することはできません。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.18

グリルのときにスチームを入れる

火の通りをよくしたいときに

スチームを入れるタイミング
調理時間の約⅔を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に。

1 調理中にスチームを選ぶ

スチーム 両面グリル　スチーム グリル　（5秒以内に）

2 時間を合わせる

時間　仕上がり　右　1分00秒

●最大設定時間　3分

■合わせることができる時間単位➡ P.19

3秒後、「スチームプラス」が始まる。
（「スチーム」が点灯し、調理画面に戻る）
●表示される残り時間には、スチームプラスの時間も含まれます。

■途中でスチームを止めたいとき
「スチーム·グリル」ボタンを押す。（「取消」ボタンを押すと、すべての調理が中止されます）

■時間を変更したいとき
「スチーム·グリル」ボタンを押し、手順**1**からやり直す。
●調理の残り時間以上の時間は、設定できません。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.18

蒸す 「スチーム」

野菜や魚介類など、スチームと電波、ヒーターの合わせ技でしっとりふっくら蒸し上げます。

グリル皿

1 食品を入れる

（上段·中段·下段）

●ラップはしない。
●食品は、グリル皿に直接のせられます。
　耐熱容器も使えます。
　使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
　〈メニュー例〉
　●グリル皿に直接のせるメニュー
　「ふかしいも」➡ P.68
　●耐熱容器に入れてグリル皿にのせるメニュー
　「さけとあさりのハーブ蒸し」➡ P.107

2 スチームを選ぶ

（1回押す）

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.19

4 スタートする

●スタートして約4分後、スチームが発生します。

■追加加熱するとき➡ P.19

自動メニューで調理する

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。おいしい料理が作れます。
「自動メニュー16～21」は、脂や塩分を落として調理する「ヘルシーコース」か、
「標準コース」を選ぶことができます。「ヘルシーコース」を選ばないと「標準コース」で調理します。
基本的な使いかたは右ページをご覧ください。

■自動メニュー一覧

	メニュー番号	メニュー名	(スチーム使用)水		参照ページ	予熱
自動メニュー	1	ゆで野菜(葉果菜)			P.30、140	—
	2	ゆで野菜(根菜)			P.30	—
	3	中華まんあたため※	水		P.26	—
	4	フライあたため	水		P.26	—
	5	煮こみ料理			P.108、109、120、122、123、144	—
	6	茶わん蒸し※	水		P.105	—
	7	チキンライス	水		P.92、93	—
	8	ヘルシーフライ	水		P.134、135	—
	9	オムレツ	水		P.102、103	—
	10	鶏のから揚げ	水		P.127	—
	11	焼きそば	水		P.97	—
	12	グラタン	水		P.69、94～96	—
	13	スポンジケーキ	水		P.89	あり
	14	シュー※	水		P.81	あり
	15	プリン	水		P.74	—
	16	焼き魚(切身)	水	「ヘルシーコース」選択可	P.114～117	—
	17	焼き魚(干物)	水		P.113、114	—
	18	鶏の照り焼き	水		P.124、129	—
	19	肉巻き野菜	水		P.136	—
	20	スペアリブ	水		P.133	—
	21	串焼き	水		P.125	—

水：給水タンクに満水まで水を入れる➡ P.18
※ わん数や個数、段数を選ぶ必要があります。

以下は、自動メニューの基本的な使いかたです。

手動で調理するとき

●自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。
●食品を加熱しすぎると発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながら加熱してください。

レンジ調理(あたため)

レンジ 1度押し「700W」

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	―
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	―
	どんぶりもの	1人分(350g)	約3~5分	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分~1分20秒	―
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	―
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	―
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	―
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分~1分20秒	―
	野菜いため	1人分(200g)	約2分	―
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	―
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	―
	バターロール	1個(40g)	約10秒	―
	牛乳	1杯(200ml)	約1分~1分20秒	―
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分	―
	お酒	1本(180ml)	約1分	―
	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	―
	お弁当	500g	約1分30秒~2分	―
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	―
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2分	有
	ピラフ(パラパラのもの)	1袋(250g)	約2~3分	有
	カレー・シチュー	1人分(150g)	約3~4分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約6~7分	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約1~2分	有
	しゅうまい	15個(220g)	約3~4分	有
	肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	約3~4分	有
	フライ(揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分~1分30秒	―
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	―
	パン(バターロール)	1個(30g)	約20~30秒	―
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有

・いかやえびなどの揚げものは、「レンジ」300Wで
あたためてください。
3個(150g)で約40秒~1分です。
・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
・ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
・お弁当は、ラップやふたを必ず外し、アルミケース、ゆで卵やしょうゆ、ソースの入った容器は、取り出してください。(火花が出たり、破裂したりするおそれがあります)
・冷凍食品は、冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ調理(解凍)

レンジ 1度押し➡左ダイヤルで「100W」に合わせる

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップふた
ひき肉	300g	約9~12分	―
薄切り肉	300g	約9~12分	―
厚切り肉	300g	約7~10分	―
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7~10分	―
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8~11分	―
えび	10尾(約200g)	約5~7分	―
いか(ロール)	100g	約3~5分	―
まぐろ(ブロック)	200g	約6~8分	―
一尾魚	1尾(約300g)	約7~9分	―
切り身魚	1切れ(約100g)	約3~5分	―

・冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ調理(野菜の下ごしらえ)

レンジ 1度押し「700W」

素材名	分量	設定時間 レンジ700W	加熱前アク抜き	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約2分~2分30秒	―	要
キャベツ	100g	約1分30秒	―	―
小松菜	200g	約2分~2分30秒	―	要
チンゲン菜	200g	約1~2分	―	要
もやし	100g	約1分~1分30秒	―	―
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒~2分	―	要
なす	100g	約1~2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1~2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約2~3分	―	―
じゃがいも	1個(150g)	約3~4分	―	―
さつまいも	1本(200g)	約4~5分	―	―
さといも	5個(200g)	約4~5分	―	―
にんじん	100g	約1~2分	―	―

・アク抜き…加熱前水にさらす。
・色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

レンジ 1度押し「700W」

素材名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
さやいんげん	100g	約2分	―

・あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
・大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

300Wスチーム調理(あたため)

レンジ 1度押し➡左ダイヤルで「300Wスチーム」に合わせる

レンジ300Wを使用しています。
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいものや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分~2分30秒
しゅうまい	8個(160g)	約3分30秒
まんじゅう	1個(60g)	約50秒~1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分~2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分~2分30秒
ハンバーグ	1個(100g)	約2分30秒~3分
やきとり	4本(100g)	約2分~2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分~2分30秒
肉だんご	120g	約3分~3分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒~3分
ひじきの煮もの	100g	約2分~2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1~2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1~2分
バターロール	3個(90g)	約50秒~1分20秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん	1個	約2分~2分30秒
	2個	約3分~3分30秒
	3個	約4分30秒~5分
	4個	約6分~6分30秒
冷凍中華まん	1個	約2分30秒~3分30秒
	2個	約5分30秒~6分30秒
	3個	約8~10分
	4個	約10~12分
冷凍しゅうまい	15個(240g)	約8~10分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒~4分30秒
冷凍お好み焼き	1枚(200g)	約8分30秒~9分
冷凍ホットケーキ	1枚(100g)	約2分30秒~3分
冷凍肉だんご	1袋(200g)	約7~9分

スチーム調理

スチームグリル 1度押し「スチーム」

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 スチーム	備考
茶わん蒸しのあたため	4わん	グリル皿中段	約20~25分	―
切り身魚の蒸しもの	4切れ(1切れ約100g)	グリル皿上段	約18~23分	―

両面グリル調理

スチームグリル 2度押し「両面グリル」

魚のヒレや尾などの薄い部分は塩などでカバーしましょう。

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 両面グリル	備考
さわらのみそ漬け焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約12~16分	―
いかの照り焼き	2はい		約11~15分	―
さんま	2尾(1尾約120g)		約19~23分	―

オーブン料理

オーブン/発酵 1度押し「オーブン1段」

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼きもの	骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿下段	有	250℃ 約16~20分	アルミホイルを敷く
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個		有	200℃ 約15~25分	―

オーブン予熱時間の目安: 150℃ 約6分　160℃ 約6分　170℃ 約8分　180℃ 約8分
190℃ 約10分　200℃ 約10分　210℃ 約12分　250℃ 約16分

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

●本体のお手入れ時、電源プラグは抜く。
(感電のおそれがあります)
●庫内が冷めてからお手入れする。
(やけどやけがのおそれがあります)

■次のものは、使わないでください。
(傷が付いたり、色がはげたりします)

シンナー・ベンジン

住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)

クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(右側面上部)に入れないでください。(故障の原因になります)

■庫内　柔らかい布で、水ぶきする

ヒーターの熱でこびりつくため使うたびに

■底面
ひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

■奥面
メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)に水を付けてこする。

■天井・側面
天井はヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工
側面は汚れにくいフッ素加工
●どちらも汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
(庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります)
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。
(セラミックガラス製なので割れるおそれがあります)
●においが気になるときは、「23 脱臭」をしてください。➡ P.46

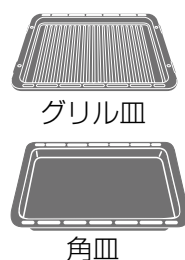
■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで水洗いする

使うたびに

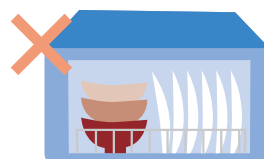
※汚れが取れにくいときはお湯をはってしばらくおいておく。

グリル皿

角皿

たわし　スポンジ ナイロン面　金属たわし

上記のたわしなどはグリル皿・角皿を傷つけるため使えません。
(フッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いて効果が薄れます)

■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形の原因になります)

■セラミックカバー
取り外して、水洗いする

※陶器製です。
(落とすと割れるのでご注意ください)

●ひどい汚れには、クリームクレンザーが使えます。

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)でふき取る。

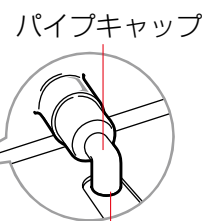
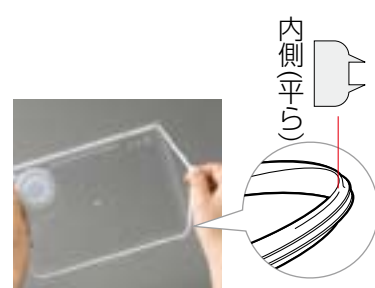
■給水タンク
取り外して、柔らかいスポンジで水洗いする

水アカ、カビなどの発生を抑えるために

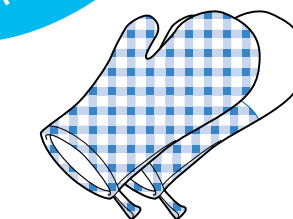
洗剤で洗うと、においの原因になります。

●食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形や破損の原因になります)

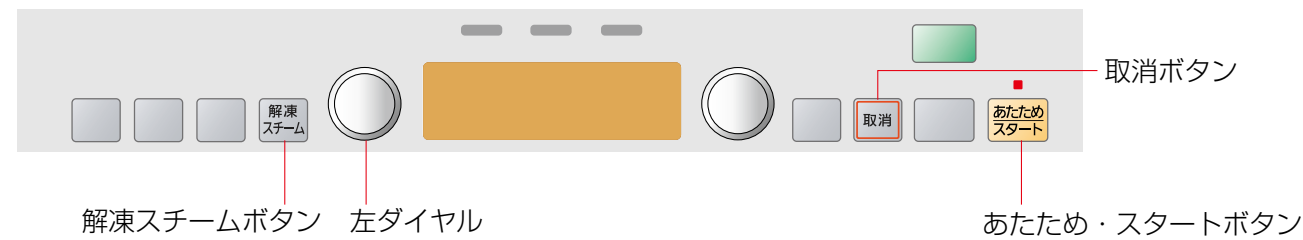
給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
(水漏れの原因になります)

パイプキャップ　(必ず下向き)
向きを変えると、水を最後まで使えません。

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
(間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります)

■ミトン

汚れてきたら

手洗いする
●洗濯機や乾燥機は使わないでください。
(布が傷む原因に)
●漂白は、酸素系漂白剤を使ってください。

次ページへつづく

お手入れする お手入れ機能

お手入れ前に… 角皿やグリル皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

タンクに満水まで水を入れる➡P.18

庫内の汚れが気になるとき

「22 庫内」

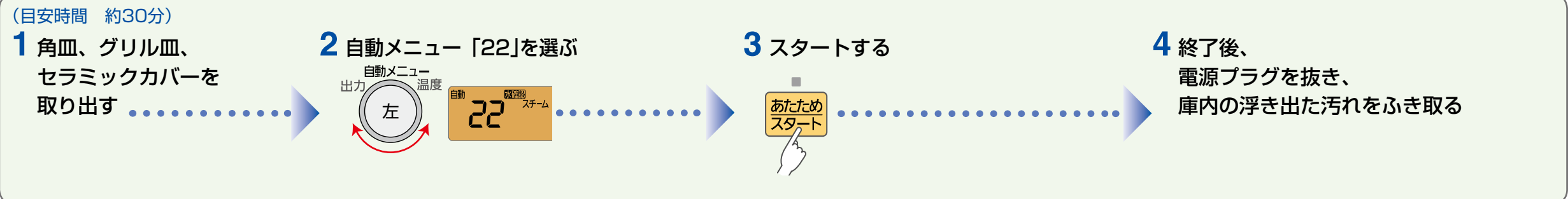
スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。

（目安時間　約30分）

1 角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出す

2 自動メニュー「22」を選ぶ

3 スタートする

4 終了後、電源プラグを抜き、庫内の浮き出た汚れをふき取る

臭いが気になるとき

「23 脱臭」

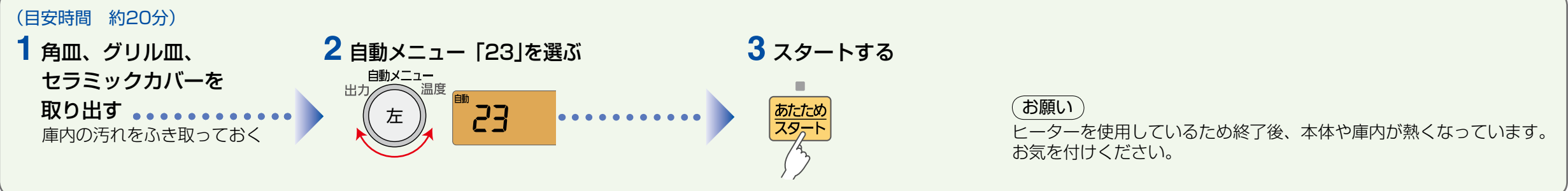
庫内の臭いの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。

（目安時間　約20分）

1 角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出す
庫内の汚れをふき取っておく

2 自動メニュー「23」を選ぶ

3 スタートする

お願い
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。お気を付けください。

水受皿の汚れ（水アカ）が気になるとき

「24 水受皿」

洗浄用のクエン酸（別売P.16）を使い、水受皿の水アカなどを取ります。

（目安時間　約30分）

1 角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出す

2 水にクエン酸を混ぜて溶かす

3 2を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す

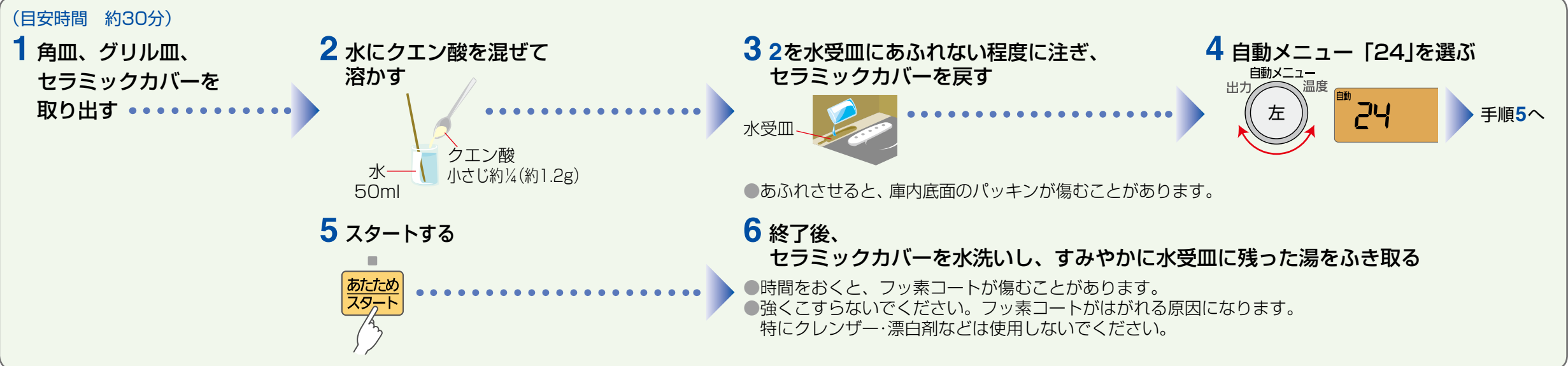
●あふれさせると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

4 自動メニュー「24」を選ぶ

手順5へ

5 スタートする

6 終了後、セラミックカバーを水洗いし、すみやかに水受皿に残った湯をふき取る

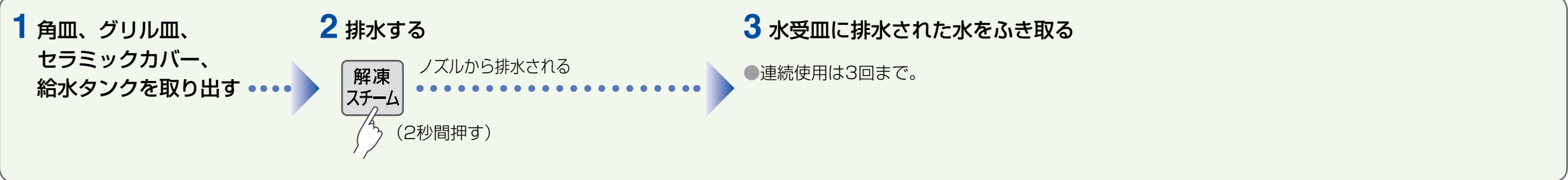
●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

水を抜きたいとき

給水タンクから水受皿までの給水経路にたまるスチーム用の水を抜くことができます。

1 角皿、グリル皿、セラミックカバー、給水タンクを取り出す

2 排水する
解凍スチーム（2秒間押す）
ノズルから排水される

3 水受皿に排水された水をふき取る

●連続使用は3回まで。

よくあるお問い合わせ

	質問	答え
レンジ	アースは必要ですか？	アースは取り付けてください。➡ P.5 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.9 アース工事は、お買い上げの販売店にご相談ください。
	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか？ (例)上面が10cmしかあけられません。	●本体の上面 20cm以上あけてください。 壁や家具などが過熱し、発火の原因になります。 ●本体の側面と背面 特にあける必要はありません。 ●本体の前面 ドアが完全に開き、食品を出し入れできるスペースをあけてください。 ➡ P.6
	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか？	必要ありません。そのままご使用ください。
調理	どうすれば、調理時間を細かく合わせられるのですか？	加熱方法により異なります。 合わせられる調理時間は、各使いかたのページをご参照ください。 調理時間が長くなるほど合わせられる時間の単位が大きくなります。 ➡ P.19
	「スチームプラス」はどんなときに使うのですか？	手動でのオーブン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.38
	トーストは焼けますか？	「オーブン」を使って焼くことができます。➡ P.66
	おもちは焼けますか？	庫内が大きく、ヒーターが離れているため焼くことができません。
	オーブン調理やグリル調理で表面をもう少し焦がしたい	「上面グリル」を使って焼くことができます。➡ P.36
使いかた	給水タンクから水受皿までの水を抜きたい	給水タンクを取り出し、「解凍スチーム」ボタンを2秒間押します。 ノズルから排水されます。お手入れのしかた➡ P.46
	デモモードって何ですか？	店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため調理できません。デモモードの解除のしかた➡ P.12
	タンクに水が入っているのに 水確認 を表示する	タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム調理を選ぶと、(スチームあたため以外は)表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 調理をスタートすると表示は消えます。

うまく仕上がらない

あたため

■あたため・スタート

症状	確認・処置
あたため スタート ボタンで 食品をあたためても熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」700Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.32 ●冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 ●冷凍カレーは「あたため・スタート」ボタンではあたためられません。「レンジ」700Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.42
あたため スタート ボタンで 食品をあたためると熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
缶詰などの加工食品やタレ付きの食品をあたためるとタレが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
冷凍ごはんがあたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず重なりを下にしてください。

■スチームあたため

症状	確認・処置
あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満のおかずは「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■のみもの

症状	確認・処置
熱くなりすぎて飲めない	●「のみもの」ボタンを使いましたか。 「あたため・スタート」ボタンでは熱くなりすぎます➡ P.24 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。容器の8分目まで牛乳・酒を入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
上と下で温度が違う	●加熱後よく混ぜてください。

オーブン

症状	確認・処置
焼き色にムラがある	●中段を使っていませんか。 1段で調理するときは上段または下段をお使いください。 (メニューによって最適な棚位置は異なります) ●2段で調理しているときの焼きムラが気になるときは、途中、上下段を入れ替えてください。

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

区分	症状	対処
スチーム	うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。➡ P.18
解凍スチーム	食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。

自動メニュー

■1～2　ゆで野菜

症状	対処
野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器･ガラス･プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜･根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■3　中華まんあたため

症状	対処
うまくあたたまらない	●食品の大きさが大きすぎたり、小さすぎませんか。(約70～120gまで) ➡ P.26 100～120gのものは、右ダイヤル「仕上がり」で「やや強」または「強」に合わせてください。 70～90gのものは「やや弱」または「弱」に合わせてください。 この重さ以外のものは「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.26 ●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.26

■6　茶わん蒸し

症状	対処
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.105 ●わん数の設定をまちがえていませんか。➡ P.105

■12　グラタン

症状	対処
焼き色が濃い･薄い	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。また、チーズの種類などで焼き色が変わります。 ●具が冷めたものを焼くと内部がぬるい場合があります。「レンジ」700Wでひとはだにあたためてから焼いてください。

■13　スポンジケーキ

症状	対処
ケーキがうまく焼けないふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	●ボールに油分や水分がついていませんか。泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違いで焼き色が変わることがあります。(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色が薄くなります)

■14　シュー

症状	対処
焼き色･大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡ P.80

■16～21　ヘルシーコース共通

症状	対処
焼き色が薄い	●料理レシピ編に記載の分量より多い分量で調理していませんか。分量が多すぎると焼き色が薄くなることがあります。お好みで追加加熱してください。➡ P.19
焼き色が濃い	●料理レシピ編に記載の分量より少ない分量で調理していませんか。 ●鶏の照り焼きなどつけ込み時間が長くありませんか。 ●鶏の照り焼き、スペアリブなど脂分を取るために焼き時間を長く設定しているため、やや焼き色が濃くなることがあります。気になるときは仕上がりを「弱」に調節してください。
焼き色にムラがある	●グリル皿の周囲は、中央に比べて焼き色が薄くなります。ムラが気になる場合は、中央に寄せて置いてください。

レシピ

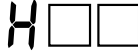
■バターロール

症状	対処
焼き色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「デモモード」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 「レンジ」ボタンを押し、「あたため・スタート」ボタンを4回押す。さらに「取消」ボタンを4回押すと「デモモード」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後にカチカチ音やファンの回る音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。角皿は使えません。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
煙やいやな臭いが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。➡ P.46 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.18
庫内に水が残る	●スチーム調理終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.18
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。故障ではありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症　状	原　因
調理中に 水確認 と表示した	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー 「レンジ」300Wスチーム 「スチーム」 「自動メニュー」 3 中華まんあたため、6 茶わん蒸し、15 プリン 「お手入れ」　　22 庫内 ※停止したときはタンクに水を入れ(P.18)、「あたため・スタート」ボタンを押して調理を再開させます。 ●調理中に 水確認 を表示するが、調理を続行するメニュー 「スチームプラス」 ※次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.18
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●庫内に食品が入っていない、または少量(50g以下)を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口をふさいでいませんか。 故障の原因になりますので取り除いてください。 「取消」ボタンを押してから操作し直してください。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。 グリル皿を入れて加熱してください。
	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動で調理してください。

■以上のことをお調べになり、なお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-A300/NE-AE430)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

H□□ Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

**修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。**

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書(別添付)

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保管してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

48〜53ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  - 技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  - 部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  - 出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	スチームオーブンレンジ
品　　番	NE-A300/NE-AE430
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

松下電器産業株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。
また、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
なお、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） **0570-087-087**

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時〜20時

電話　フリーダイヤル **0120-878-365**（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… **06-6907-1187**
FAX　フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

**ナショナル パナソニック
修　理　ご　相　談　窓　口**

ナビダイヤル（全国共通番号） **0570-087-087**

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北　海　道　地　区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	☎(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東　北　地　区

地域	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	☎(017)775-0326
秋田	秋田市東通り2丁目1-7	☎(018)831-7833
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	☎(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	☎(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	☎(024)991-9308

首　都　圏　地　区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	☎(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	☎(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	☎(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中　部　地　区

地域	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	☎(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	☎(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	☎(0776)25-5001
長野	松本市寿北7丁目3-11	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	☎(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	☎(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	☎(059)255-1380

近　畿　地　区

地域	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)646-2123
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	☎(078)796-3140

中　国　地　区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	☎(086)242-6236
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	☎(083)973-2720

四　国　地　区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	☎(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	☎(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	☎(089)905-7544

九　州　地　区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖　縄　地　区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。　0107

保証とアフターサービス

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000W※1・700～100W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	－10～90℃
スチーム	ｽﾁｰﾑﾋｰﾀｰ出力	1.0kW（0.3kW+0.7kW）
グリル	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.31kW
オーブン	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.31kW
	温度調節範囲	発酵（30・35・40・45℃）・100～250℃
電源	交流100V（50Hz－60Hz共用）	
質量	約19.0kg	
寸法	外形	幅494mm×奥行450mm×高さ380mm
	庫内	幅394mm×奥行309mm×高さ234mm

消費電力量の目安

区分名※2	F（熱風循環加熱方式）
電子レンジ機能の年間消費電力	65.2kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	16.2kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	81.4kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約5分）であり、調理中自動的に700Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニューのみに働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示時1.7W）
●年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常な臭いや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-A300/NE-AE430
販売店名			
	☎　（　）		

Cook Book

スチームオーブンレンジ（家庭用）

料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
（レシピの目次は152～155ページです）

レシピなど、お役立ち情報を満載のナショナルホームページへ！
http://national.jp

カスタードクリーム

材料（シュークリーム18個分）
カロリー（1個分）約45kcal

- 牛乳……………… 2カップ
- A［薄力粉 ………… 大さじ2
  - コーンスターチ …… 大さじ1〜2
  - 砂糖 ………… 50〜80g
- 卵黄…………………… 4個分
- B［バター ……………… 20g
  - バニラエッセンス …… 少々
- ラム酒……………… 小さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約2〜3分 ▶ あたためスタート

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら
牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱する

混ぜた材料をふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約2分〜3分30秒 ▶ あたためスタート

※途中で2〜3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみがつけば、加熱をやめる。

3 仕上げる

Bを手早く混ぜこみ、粗熱が取れたらラム酒を加え、
冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

材料（でき上がり分量 約350g）
カロリー（大さじ2杯分）約83kcal

- いちご（へたを取る）…… 300g
- A［砂糖 ……………… 150g
  - レモン汁 ……… 小さじ2
  - サラダ油 ……… 1〜2滴

※レモン汁は固まりやすくするために、油は吹きこぼれにくくするために加えます。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、
Aを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約14分 ▶ あたためスタート

※途中で2〜3回かき混ぜる。

アドバイス
ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、
冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。

■追加加熱するときは➡ P.19

ホワイトソース

材料（3カップ分：グラタン4皿分）
カロリー（½カップ分）約163kcal

- 薄力粉……………… 50g
- バター……………… 50g
- 牛乳……………… 3カップ
- 塩、こしょう ………… 少々

材料 ＼ 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

［レンジ］

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約1分〜1分30秒 ▶ あたためスタート

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、
牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約7〜8分 ▶ あたためスタート

※途中で2〜3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

りんごの甘煮

材料（でき上がり分量 約530g）
カロリー（1人分）約113kcal

- りんご（固めのもの）…… 正味600g
- 砂糖…………………… 100g
- バター………………… 20g
- レモン汁……………… ½個分
- シナモン…………… 小さじ½
- コーンスターチ（同量の水で溶く）…… 小さじ2
- ラム酒（またはブランデー）…… 大さじ½
- 硫酸紙（またはグラシン紙など）

［レンジ］

1 加熱する

りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、
砂糖、バター、レモン汁を加える。
硫酸紙（グラシン紙）か
薄手の皿で落としぶたをする。
ふた、またはラップをして
庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約13〜15分 ▶ あたためスタート

※途中でかき混ぜる。

2 煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、
ふたなしで、庫内中央に置く。

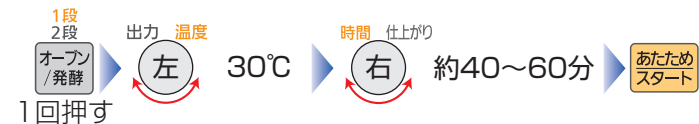
レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約1分30秒 ▶ あたためスタート

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

3 30℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。

生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

1段／2段 オーブン/発酵 1回押す ▶ 出力 温度 左 30℃ ▶ 時間 仕上がり 右 約40～60分 ▶ あたため スタート

※発酵について➡ P. 62

4 生地を分割して休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個(約60g)に分け、
生地の表面がきれいで、張りのある状態になるように丸める。
ラップをかけ、あたたかいところで10～15分休ませる。

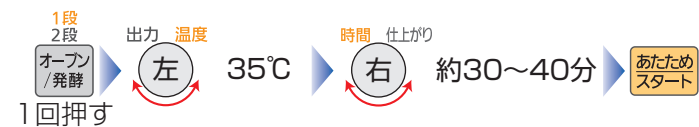
5 成形する

手で生地を押さえてガスを抜き、閉じ目を上にして奥と手前から⅓ずつ折り、さらに半分に折り10cmの棒状にする。
ラップをかけ、あたたかいところでさらに5～10分休ませる。

休ませた生地の閉じ目を上にして手で押さえてガスを抜き、半分に折る。
左右にのばすように転がし、20cmの棒状にする。
のばした生地3本で三つ編みをする。
薄く油を塗った角皿に3個並べる。

6 35℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

1段／2段 オーブン/発酵 1回押す ▶ 出力 温度 左 35℃ ▶ 時間 仕上がり 右 約30～40分 ▶ あたため スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、生地が乾燥しないようにラップをかぶせておく。

7 予熱してから焼く

予熱時間：約10分

発酵終了後、オーブンを200℃に予熱する。

1段／2段 オーブン/発酵 1回押す ▶ 出力 温度 左 200℃ ▶ あたため スタート

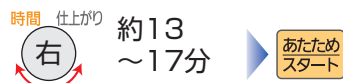
予熱完了後、ドリュールを塗り、アーモンドスライス、ザラメを適量ふりかけ、庫内の下段に入れる。

時間 仕上がり 右 約13～17分 ▶ あたため スタート

ポイント!

焼きムラが気になる場合は
残り時間約3分で、角皿の前後を
入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

■追加加熱するときは➡ P.19

コーヒーレーズンパン

[オーブン]

1 材料を混ぜる

分量中の水を一部(小さじ4)取りおく
(生地の固さを調節するため)。
ボールに水と牛乳、ドライイーストを入れ、泡立て器でかき混ぜて溶かし、さらに卵も加えて混ぜる。

2 生地をこねる

1にAを加え、手で混ぜ合わせる。
粉けの残っているうちに、
生地の固さを見ながら
取りおいた水を加える。
粉けがなくなったら生地を取り出し、
手のひらで台にこすりつけながら全体が均一になるようこね、ねばりが出てきたらひとまとめにする。
まとまった生地を、台にたたきつけながらこねる。
生地の向きを変えながら繰り返す。

表面がなめらかになり弾力が出たら、
生地を広げてバターを加える。
生地を引きちぎるようにして、
バターをなじませていく。
バターがなじんだら
台にこすりつけながらこねる。
全体が均一になったらひとまとめにし、
台にたたきつけては折り返していく手順を繰り返す。
生地の表面がなめらかになったらこね上がり。

こねあがった生地にレーズンを均一に
混ぜ、丸くまとめて薄く油を塗った
ボールに入れる。

材料(約3個)

カロリー(1個) 約589kcal

- A 強力粉(ふるう) …… 250g
- A 砂糖 …… 大さじ5
- A 塩 …… 小さじ1
- A インスタントコーヒー …… 大さじ3
- 卵 …… M寸½個(正味25g)
- 室温 水 …… 90ml
- 室温 牛乳 …… ¼カップ
- 室温 バター …… 38g
- ドライイースト …… 小さじ1
(予備発酵不要なもの)
- レーズン …… 50g
(ラム酒小さじ1をふりかけておく)
- アーモンドスライス …… 適量
- ザラメ …… 適量
(またはグラニュー糖)

ドリュール

- 卵 …… M寸½個(正味25g)
- 塩 …… 少々

使用する付属品

角皿(下段)

ピザ・パン

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

こね上げ最適温度の目安
バターロール、食パン：27〜28℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、
下のボールに水を
入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんに
して生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

「発酵」機能を使います。➡ P. 36
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安

温度	目安
35℃	バターロールの一次発酵など
40℃	バターロールの二次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

一次発酵後、指に粉をつけて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
（完了）
生地が2〜2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。

●発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
→一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

■追加加熱するときは➡ P.19

あんぱん

材料（12個：角皿2皿分）
カロリー（1個）約178kcal

バターロールの生地➡ P. 65
ドリュール
卵‥‥‥‥ M寸½個（正味25ｇ）
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
中身
あずきあん‥‥‥‥‥‥‥ 360g
※バターロール12個分の生地で、
あんぱんを6個ずつ、2段に
分けて焼き上げます。

使用する付属品
角皿（上下段）

●パン作りのコツ➡ P. 62

［オーブン］

1 生地を作る

バターロールの要領で作る。➡ P. 65
一次発酵後、生地を取り出し、
包丁かスケッパーで12個に分ける。
小さく丸めてラップをかけ、15〜20分休ませる。

2 生地にあんを包む

円盤型にした生地に、
あんを30gずつのせて包み込む。

3 二次発酵させる

角皿2枚に薄く油を塗り、
つなぎめを下にして6個ずつ並べる。
軽く押さえてやや平らにし、
中央を指で押さえて、へそをつける。

バターロールの要領で二次発酵させる。
発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

4 210℃に予熱する　予熱時間：約12分

2回押す

210℃

5 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく上下段に入れる。

ポイント！
●あんは水分の少ないものを使ってください。
水分が多いほど、焼いたときに空洞ができやすくなります。
●焼きムラが気になる場合は残り時間約5分で、角皿の上下段を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）

アドバイス
ドリュールを塗ったあと、表面にくるみやごまを飾って焼いてもよいでしょう。

辻調グループ校
浅田先生

ADVICE［浅田先生のアドバイス］

バターロール(P.65)と
コーヒーレーズンパン(P.61)について

記録を残して上手になろう

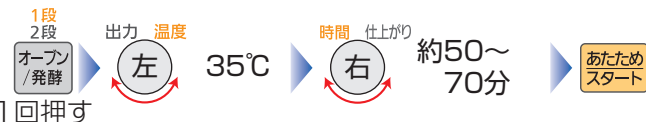
パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録をつけておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

1段 2段 オーブン/発酵 1回押す ▶ 出力 温度 左 35℃ ▶ 時間 仕上がり 右 約50～70分 ▶ あたため スタート

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
(発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃)
※発酵については➡ P. 62

4 生地を休ませる

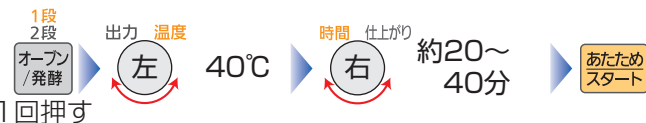
生地を包丁かスケッパーで、12個に分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油を塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

角皿を下段(2段のときは上下段)に入れる。

1段 2段 オーブン/発酵 1回押す ▶ 出力 温度 左 40℃ ▶ 時間 仕上がり 右 約20～40分 ▶ あたため スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 210℃に予熱する　予熱時間：約12分

1段 2段 オーブン/発酵 ▶ 出力 温度 左 210℃ ▶ あたため スタート

1回押す(2段のときは2回押す)

8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段(2段のときは上下段)に入れる。

出力 温度 左 190℃ ▶ 時間 仕上がり 右 約9～13分 ▶ あたため スタート

(2段のとき：約14～19分)

ポイント!
焼きムラが気になる場合は残り時間約5分で、角皿の上下段を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

■追加加熱するときは➡ P.19

バターロール

材料(約12個：角皿1皿分)
カロリー(1個) 約131kcal

強力粉	280g
ドライイースト(予備発酵不要のもの)	大さじ½
A 砂糖	36g
A 塩	小さじ1弱
A 卵	L寸½個(正味30g)
A 牛乳	80ml
A 水	80～90ml
バター	35g
ドリュール	
卵	M寸½個(正味25ｇ)
塩	少々

※材料を2倍にして、24個分作ることもできます。(角皿2皿分)

使用する付属品
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

［オーブン］

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにしてこね板に出す。
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。
(手についてこなくなるまで)

たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。
(約10分間)
※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

トマトソース

材料

カロリー(大さじ3杯分) 約16kcal

トマトの水煮‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1缶(400g)
たまねぎ(すりおろす)‥‥‥ ¼個(50g)
にんにく(すりおろす)‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1片
オレガノ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

[レンジ]

1 耐熱容器に粗く刻んだトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置く。

(途中で2~3回かき混ぜる)
3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

ピザのバリエーション

ジャーマンポテトピザ
生地に薄くマヨネーズを塗り、ゆでておいたじゃがいも、グリーンアスパラを並べ、ベーコン、チーズをのせて焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

照り焼きチキンピザ
生地に薄く照り焼きソースを塗り、照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼く。
仕上げに、きざみのりを飾る。

シーフードピザ
生地にホワイトソースを塗り、かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮などお好みのシーフードをのせ、周囲にブロッコリーをのせる。
チーズをのせて焼く。

トースト

材料

カロリー(1枚分) 約158kcal

食パン(6枚切り)‥‥‥ 1~2枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 角皿を入れて予熱する 予熱時間:約16分

パンはのせないで、角皿を下段に入れる。

1回押す

2 焼く

予熱完了後、角皿の中央にパンを置く。
2枚のときは中央に寄せて置く。
(熱いのでやけどに注意)

■追加加熱するときは➡ P.19

ソフト生地ピザ

材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(⅛量) 約146kcal

生地

A 薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥130g
ドライイースト‥‥‥小さじ⅔
(予備発酵不要のもの)
スキムミルク‥‥‥ 小さじ1⅓
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ⅔

バター(室温に戻す)‥‥‥‥ 10g
ぬるま湯(約40℃)‥‥‥‥ 75ml

具

たまねぎ(薄切り)‥‥‥¼個(50g)
マッシュルーム(缶詰)‥‥‥ 30g
サラミソーセージ(薄切り)‥ 10枚
ピーマン(薄切り)‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1個
ナチュラルチーズ(ピザ用)‥ 100g
トマトソース➡ P. 66 ‥‥ 大さじ3
(またはケチャップ)

使用する付属品
角皿(下段)

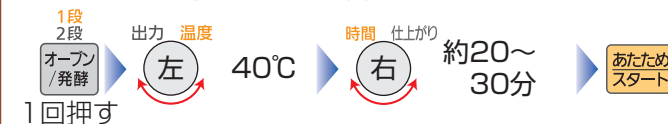
●2段調理もできます。(上下段)

[オーブン]

1 生地を作る

ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指についた生地もとってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

1回押す

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3 予熱する 予熱時間:約12分

1回押す(2段のときは2回押す)

4 生地をのばして具をのせる

軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、角皿を下段(2段のときは上下段)に入れる。

(2段のとき:約16~22分)

冷蔵ピザ(チルドピザ)

(市販の直径25cm1枚分)
オーブン「予熱あり1段」230℃、下段で約8~13分。

スイートポテト

材料(約12個: 角皿1皿分)
カロリー (1個) 約106kcal
さつまいも(1本250g) ····2本
A [バター ··············· 30g
 砂糖 ················ 70g
B [卵黄 ·············· 1½個分
 バニラエッセンス ······ 少々
 (またはバニラオイル)
牛乳······················ 適量
ドリュール
卵黄···················· ½個分
みりん················ 小さじ½
市販のオーブン用紙ケース····約12枚
(アルミケースでもできます)

使用する付属品
角皿(下段)
[オーブン]

1 さつまいもをゆでる
さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい庫内中央に置く。

 自動2   ●加熱時間の目安 約10分

●手動のとき➡「レンジ」700Wで、約8～9分。

2 生地を作る
ゆでたさつまいもを縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしする。
耐熱容器に裏ごししたさつまいもとAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

  700W   約4分

木べらで混ぜてBを加える。(牛乳で固さを調節する)

3 予熱する 予熱時間: 約14分

 1回押す   230℃

4 焼く
生地を絞り出し袋に入れ、オーブン用紙ケースに出す。
角皿にのせてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、下段に入れる。

 約10～15分

ふかしいも

材料
カロリー (1本分) 約297kcal
さつまいも············ 2～4本
(1本200～250g、太さ3～4cm)
※太さによってでき上がりが変わります。

使用する付属品
グリル皿(上段)
[スチーム]

1 蒸す
さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。
給水タンクに満水まで水を入れる。

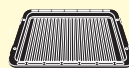
 1回押す   約30分

加熱後、
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
「時間」が点滅中に

 約10～20分

■追加加熱するときは➡ P.19

フルーツグラタン

材料(4皿分)
カロリー (1皿分) 約448kcal
りんご(固めのもの)······ 1½個
黄桃(缶詰)·············· 小1缶
フランスパン(1.5cmの厚さに切る) ··8切れ
A [グラニュー糖 ··········40g
 バター ············ 大さじ3
 シナモン ·········· 小さじ½
B [ラム酒、レモン汁 ··各大さじ1
 ブランデー ········ 大さじ½
C [牛乳 ·············· ⅓カップ
 生クリーム ········ ⅔カップ
 砂糖 ············ 大さじ1½
 卵黄 ················ 2個分
 バニラエッセンス ······ 少々

使用する付属品
グリル皿(上段)
[12 グラタン]

1 下ごしらえをする
りんごは皮をむいてしんを取り、
5mmの厚さにスライスする。
塩水に通して水けを切る。
黄桃は5mm厚さに切る。

2 シロップを作る
耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 700W   約50秒

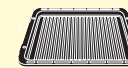
加熱後、庫内から取り出し、粗熱が取れたらBを加える。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
バターを薄く塗った耐熱容器にフランスパンを並べ、2のシロップをかける。
下ごしらえをした材料を盛りつけ、混ぜたCをかける。
グリル皿にのせ、上段に入れる。

 自動12   ●加熱時間の目安 約22分

●手動のとき➡「両面グリル」で約20～24分。

焼きいも

材料
カロリー (1本分) 約297kcal
さつまいも················ 4本
(1本約250g、太さ3～4cm)

使用する付属品
角皿(下段)
[オーブン]

1 焼く
さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。

 1回押す   250℃ 約40～60分

桜もち

材料（10個分）

カロリー（1個）約83kcal

道明寺粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥120g
ぬるま湯（約40℃）‥‥ 240ml
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
食紅‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 微量
こしあん（練りあん）‥‥‥ 200g
桜の葉の塩づけ‥‥‥‥‥‥ 10枚
（水につけて塩抜きする）

アドバイス

食紅はごく少量で驚くほど
真っ赤に色が付きます。
いったん少量の水で溶いたものを
様子を見ながら加えるのが
失敗しにくい方法です。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

あんを10等分して丸めておく。
耐熱ガラス製ボールにぬるま湯を入れ、
少量の水で溶いた食紅を入れ、うすいピンク色にする。
道明寺粉と砂糖を加えてサッと混ぜる。
ふたをしてぬるま湯が全部道明寺粉に吸収されるまで
30分以上おいておく。

2 加熱する

道明寺粉を、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約3分30秒〜4分30秒 ▶ あたためスタート

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
給水タンクに満水まで水を入れる。
再度、庫内中央に置き、

レンジ ▶ 出力 温度 左 300W スチーム ▶ 時間 仕上がり 右 約5〜7分 ▶ あたためスタート

加熱終了後、全体を木べらで軽く混ぜてなじませ、
ふたをしてしばらく蒸らす。

3 あんを包み桜の葉でくるむ

粗熱がとれたら手を水でぬらし、生地を10等分する。
直径6〜7cmの円形に広げる。
丸めたあんを生地にのせて包み込み、形を整え、
水けをふき取った桜の葉で包む。

わらびもち

材料（4人分）

カロリー（1人分）約168kcal

A ┌わらび粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
　│砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g
　└水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2カップ
きな粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
（きな粉と砂糖は合わせておく）

［レンジ］

1 加熱する

耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約5〜7分 ▶ あたためスタート

※途中2〜3回泡立て器で混ぜる。
　1回目は底が固まりかけたくらい（約2分）で混ぜる。
　（全体が透明になるまで加熱する）

2 成形する

熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に
落とす。
水けを切り、きな粉をまぶす。

ポイント！

流し箱に流し、冷やし固めてから切っても
よいでしょう。

■追加加熱するときは➡ P.19

いちご大福

材料（10個分）

カロリー（1個）約99kcal

A ┌白玉粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　└水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 150〜170ml
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
こしあん（練りあん）‥‥‥ 150g
いちご（へたを取る）‥‥ 小10粒
片栗粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
直径約20cmの耐熱ガラス製ボール

［レンジ］

1 いちごをあんで包む

こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい
見えるように、あんで包む。

2 材料を混ぜる

Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて
泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

3 加熱する

混ぜた材料をふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約2〜3分 ▶ あたためスタート

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
給水タンクに満水まで水を入れる。
再度、庫内中央に置き、

レンジ ▶ 出力 温度 左 300W スチーム ▶ 時間 仕上がり 右 約3〜4分 ▶ あたためスタート

加熱終了後、木べらで混ぜて、なめらかでコシが出るまで
加熱する。（加熱後よく混ぜる）

4 成形する

片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して
10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

うぐいすもち

材料（10個分）

カロリー（1個）約109kcal

A ┌白玉粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　└水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 150〜170ml
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
こしあん（練りあん）‥‥‥ 250g
うぐいす粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

［レンジ］

1 あんを用意する

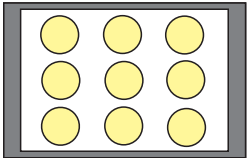
こしあんを10等分して丸める。

2 いちご大福の2、3と同じ要領で生地を作る

3 成形する

うぐいす粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して
10等分にし、あんを包み込む。
両端を軽くつまんで形を整える。

指でつまむ

仕上げにうぐいす粉をふる。

ポイント!

●大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
●プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
●ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

4 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯500mlを注ぐ。
下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)

約25～35分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽいものがつかなければ焼き上がり。

5 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

注意

■ 調理中、調理後角皿の扱いには注意する

高温注意

やけどのおそれがあります。
角皿の出し入れの際には付属のミトンを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になりはじめ、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯大さじ1を加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

●まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

■追加加熱するときは➡ P.19

カスタードプディング

材料
(約90ml金属製プリン型9個分)
カロリー(1個) 約112kcal

牛乳 …… 2½カップ
砂糖 …… 85g
卵 …… M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス …… 少々
バター …… 少々
カラメルソース(➡ P. 72)

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

700W

約3分～3分30秒

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

2 プリン型に入れる

プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液にバニラエッセンスを加えて混ぜ、カラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 予熱する 予熱時間：約6分

1回押す

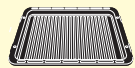
150℃

蒸しプリン

材料
（直径約8cmのココット型または耐熱ガラスのプリン型6個分）

カロリー（1個）約155kcal

牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2カップ
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
卵‥‥‥‥ M寸3個（正味150g）
バニラエッセンス‥‥‥‥‥ 少々
カラメルソース（➡ P. 72）

使用する付属品
グリル皿（中段）

※スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
※大きな型を使用して蒸すことはできません。

ポイント!
グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

●金属容器を使用する場合は手動オーブンで。➡ P. 73

［15 プリン］

1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

700W ▶ （時間 仕上がり）右 約3分～3分30秒 ▶
かき混ぜて砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

2 ココット型に入れる

カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液にバニラエッセンスを加えて混ぜ、カラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
ココット型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

（自動メニュー）
自動15 ▶ あたためスタート

●加熱時間の目安 約22分

●手動のとき➡「スチーム」で約18～23分

材料に加えてアレンジ

コーヒープディング

材料
インスタントコーヒー‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
（牛乳を加熱後、よく溶かす）

■追加加熱するときは➡ P.19

スナックパイ

［オーブン］

1 生地をのばす

生地を8等分し、好みの形ができるように3mmの厚さにのばして成形する。

2 具を包む

生地にお好みの具を1個につき20～30gのせて包む。
ふちにドリュールを塗り、フォークで軽く押さえる。
上面に飾りの切れ目を入れる。

<長方形型>

<三角型>

<半月型>

3 予熱する

予熱時間：約12分

（1段 2段）オーブン/発酵 ▶
（出力 温度）左 220℃ ▶
1回押す
（2段のときは2回押す）

4 焼く

生地の表面にドリュールを塗り角皿に並べ、予熱完了後、下段（2段のときは上下段）に入れる。

（時間 仕上がり）
約15～25分 ▶
（2段のとき：約25～30分）

材料（8個：角皿1皿分）

カロリー（1個）約249kcal

パイ生地
冷凍パイシート‥‥‥‥‥ 400g
（室温に戻す）

中身の具
お好みのもの‥‥‥‥‥‥ 各適量
かぼちゃ
（「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱し、砂糖、シナモンを加える）
バナナと板チョコ
りんごとシナモンシュガー
ハムとプロセスチーズ
ツナ　など

ドリュール
卵黄‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1個分
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント!
●パイシートの種類や成形のしかたにより、焼けかたが変わります様子を見ながら焼いてください。
●2段で焼くときは
材料を2倍にして生地を作ります。

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と
薄力粉を半分ずつ使うと
しっかりした食感になります。
塩を粉の2%ほど加えると生地が
引き締まり、扱いやすくなります。

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番の
ポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが
変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い
詰めものをする場合は、生地をパリッと
焼き上げるために少し薄めにのばしたり、
りんごの下にスポンジを敷き、
生地に水分がしみこみにくくするのも
よいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを
細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの
甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

きれいに焼き上げるには

焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな
焼き色をつけるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと
焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを
塗り、つやを出すとよりおいしそうに
仕上がります。

スイーツ

ポイント!

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、練り込まずに一気に手早く。少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は300gで直径18cmのパイ皿1枚分です。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

■追加加熱するときは➡ P.19

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、
厚さ5mmにのばし、
2cm幅の帯を2本切り取り、
残りの生地を½に切り、
それぞれを20cm 四方の
正方形にのばす。
バターを塗ったパイ皿に、
生地を密着させて敷く。
（特に角はていねいにパイ皿
に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく
空気穴をあける。

りんごの甘煮（➡ P. 59）と、
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、
周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15〜20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように
中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで
切りこみを入れ、帯状の生地をふちにはりつける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に
向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様をつける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で
空気穴をあける。

3 予熱する　予熱時間：約12分

1回押す

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

約30〜40分

アップルパイ

材料（直径18cmパイ皿：1枚分）
カロリー（⅛量）約375kcal

パイ生地

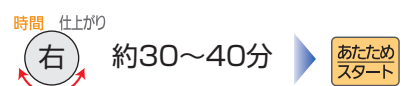
A［強力粉 ・・・・・・・・・・・・・ 100g
　 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・ 100g
　 （合わせてふるう）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g
（冷やして、7mm角に切る）
B［卵黄 ・・・・・・・・・・・・・・・ 1個分
　 冷水 ・・・・・・・・・・・70〜80ml
　 （混ぜる）
打ち粉（強力粉）・・・・・・・・・・・ 適量
卵白・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個分
スライスアーモンド・・・・・・・・ 10g
（フライパンできつね色に
色づくまで軽く炒ったもの）

りんごの甘煮（➡ P. 59）

ドリュール

卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個分

使用する付属品

角皿（下段）

［オーブン］

1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く
混ぜ、Bを加えて手ですくい
上げるように混ぜて全体に
水分をいきわたらせ、
練らないようにまとめる。

バターのかたまりが残っている
状態で約15cm角に整え、
ビニールかラップに包み、
冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かない
ように打ち粉をしながら、
横幅はそのままで縦45cmに
のばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmに
のばし、4つ折りにして
冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、
4つ折りをくり返し、
冷蔵庫で30分以上休ませる。

アメリカンクッキー

材料(約48個:角皿2皿分)
カロリー(5個) 約274kcal

- バター(室温に戻す)……80g
- 三温糖……80g
- 卵……M寸2個(正味100g)
- 生クリーム……小さじ4
- ココナッツ……40g
  (フライパンできつね色に色づくまで軽くいったもの)
- A 薄力粉……160g
  ベーキングパウダー‥小さじ⅔
- チョコチップ……100g
  (または板チョコを刻む)
- コーンフレーク……20g

使用する付属品
角皿(上下段)

●1段調理もできます。(下段)

[オーブン]

1 生地を作る
バターを白っぽくなるまで練り、三温糖を2~3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、生クリームとココナッツを入れる。
Aをふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
チョコチップとコーンフレークを混ぜる。
(生地の半量にインスタントコーヒー大さじ1を加えてもよいでしょう)

2 予熱する 予熱時間:約8分

1段 2段 オーブン/発酵 → 出力 温度 左 170℃ → あたため スタート
2回押す
(1段のときは1回押す)

3 焼く
角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地をスプーンですくって等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等につきます)
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
(1段のときは下段に入れる)

時間 仕上がり 右 約15~20分 → あたため スタート
(1段のとき:約18~23分)

P.79のクッキーの生地を使って

アイスボックスクッキー

材料(約50個:角皿2皿分)
カロリー(5個) 約194kcal

- バター……100g
- 砂糖(ふるう)……100g
- 卵……M寸1個(正味50g)
- バニラエッセンス……少々
  (またはバニラオイル)
- 薄力粉……200g

使用する付属品
角皿(上下段)

[オーブン]

1. クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2. 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3. オーブン「予熱あり2段」、170℃で予熱する。(約8分)
4. 角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、2を4~5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5. 角皿を上下段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ2を加えて

■追加加熱するときは➡P.19

クッキー

材料(約48個:角皿2皿分)
カロリー(5個) 約245kcal

- バター(室温に戻す)……120g
- 砂糖(ふるう)……120g
- 卵……M寸1½個(正味75g)
- バニラエッセンス……少々
  (またはバニラオイル)
- 薄力粉……240g

使用する付属品
角皿(上下段)

●1段調理もできます。(下段)

[オーブン]

1 生地を作る
バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10~20分休ませる。

2 予熱する 予熱時間:約8分

1段 2段 オーブン/発酵 → 出力 温度 左 170℃ → あたため スタート
2回押す
(1段のときは1回押す)

3 焼く
角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等につきます)
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
(1段のときは下段に入れる)

時間 仕上がり 右 約15~20分 → あたため スタート
(1段のとき:約13~18分)

ポイント!
- ●生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- ●焼きムラが気になるときは、残り時間約5分で、角皿の上下段を入れ替えてください。(熱いのでやけどに注意)
- ●市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

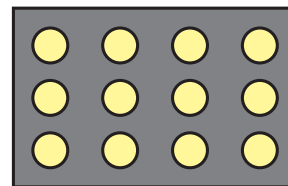
生地作りのコツ

小麦粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色がつくまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す

角皿にアルミホイルを敷き、バターを薄く塗る。
（角皿の前後の穴はふさがない）
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

●加熱時間の目安
約28分
2段のとき：約33分

5 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のときは
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
オーブン「予熱あり１段」190℃で25～35分
（2段のとき：30～40分）

レンジで作るシュー種

［レンジ］　簡単に電子レンジで作れます。（12個：角皿1皿分）

1 深めの耐熱性ボールにA（バターと水）を入れ、ふたなしで庫内中央に置き、「レンジ」600Wで約2～3分加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。

2 ふたなしで「レンジ」600Wで約30秒～1分、途中で混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）

3 「14 シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、オーブン「予熱あり１段」190℃で約25～30分下段で焼く。（予熱時間：約10分）

ポイント!
●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●ボールは大きめのものを
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■追加加熱するときは➡ P.19

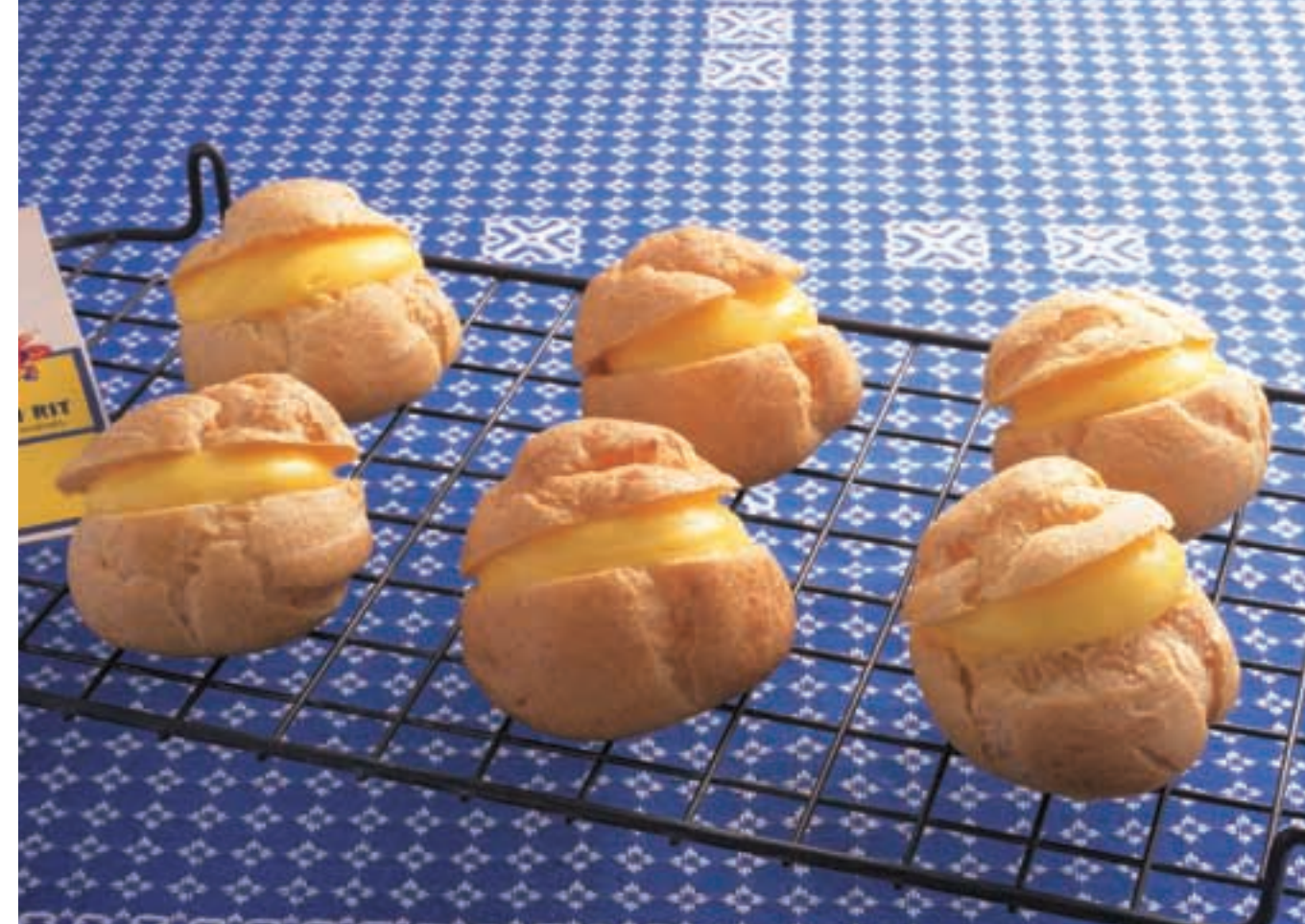
シュークリーム

［14 シュー］

材料（12個：角皿1皿分）
カロリー（1個）約119kcal

シュー皮
A［バター ……………60g
（1cmの角切り、室温に戻す）
水 …………… ½カップ
薄力粉（ふるう）…………60g
卵……… M寸3個（正味150g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減してください。
中身
カスタードクリーム……… 半量
（➡ P. 58）

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひとかたまりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。
生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する　予熱時間：約19分

給水タンクに満水まで水を入れる。

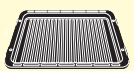
自動メニュー
左　自動14 1段
（2段のとき：自動14-2段）

ポイント!
●2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
●スチームが出るので霧吹きはいりません。

蒸しケーキ

黒糖蒸しパン
抹茶蒸しパン
蒸しケーキ

材料
(直径5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型(ココット型)8個分)
カロリー(1個) 約140kcal

- 卵 ・・・・・・・・ M寸2個(正味100g)
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
  (「レンジ」700Wで約30秒加熱)
- ホットケーキミックス ・・・・ 150g
- 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ ½カップ
- バニラエッセンス ・・・・・・・・・・ 少々
- レーズン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- 紙ケース ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8個

使用する付属品
グリル皿(中段)
ポイント!
蒸しケーキ、抹茶蒸しパンは市販の紙型でも作ることができます。

[スチーム]

1 下ごしらえをする
レーズンをぬるま湯にひたして戻し、ペーパータオルで水けを切っておく。
ボールに卵を割って溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えて練らないように混ぜる。
牛乳を加え生地と完全に混ざりきってから、溶かしたバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。
カップ型に紙ケースを敷いてレーズンを入れ、生地を流し入れる。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

1回押す
蒸しケーキをアレンジして

抹茶蒸しパン

材料
(直径5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型(ココット型)8個分)
カロリー(1個) 約110kcal

- A 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 150g
  抹茶 ・・・・・・・・・・ 小さじ1～2
  ベーキングパウダー ・・・・小さじ2
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
- 卵 ・・・・・・・・・・ M寸1個(正味50g)
- 水(または牛乳) ・・・・・・・・ ½カップ
- 紙ケース ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8個

[スチーム]

1. 砂糖と水を耐熱容器に入れて、「レンジ」700Wで約1分加熱し、砂糖を溶かして冷ます。
2. 卵を溶きほぐし、1を加えてよく混ぜる。
3. Aを合わせて2にふるい入れ、ゴムべらで 練らないように混ぜる。
4. カップ型に紙ケースを敷いて、3を流し入れる。
5. 蒸しケーキと同じ要領で蒸す。

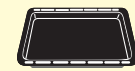
ポイント!
- ●いろいろな蒸しパンができます
  ココアパウダーでココア風味蒸しパン、砂糖を黒砂糖に代えて黒糖蒸しパンなど。
- ●市販の蒸しパンミックスでも作ることができます
  量に応じて様子を見ながら時間を調節してください。

■追加加熱するときは➡ P.19

マドレーヌ

材料
(直径9cmの型9個分: 角皿1皿分)
カロリー(1個) 約241kcal

- 卵 ・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
- 砂糖(ふるう) ・・・・・・・・・・・・・ 130g
- 薄力粉(ふるう) ・・・・・・・・・・・ 130g
- バター(3cm角に切る) ・・・・ 130g
  (耐熱容器に入れてふたをして「レンジ」700Wで約1分～1分30秒加熱し溶かす)
- レモンエッセンス ・・・・・・・・・・・少々
  (またはバニラエッセンス)
- 紙ケース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9枚

※紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

使用する付属品
角皿(下段)
●2段調理もできます。(上下段)

ポイント!
2段で焼くとき、焼きムラが気になる場合は、残り時間約5～7分で、角皿の上下段を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

[オーブン]

1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、エッセンスを入れる。

2 予熱する 予熱時間: 約8分

1回押す
(2段のときは2回押す)
3 粉とバターを加える
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、練らないようにさっくり混ぜる。

4 焼く
マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段(2段のときは上下段)に入れる。

約15～20分 あたため スタート
(2段のとき: 約18～25分)

焼き上がったら型から出し、底を上にして冷ます。

シフォンケーキ

材料
（直径20cmのアルミ製
シフォン型1個分）
カロリー（1/8量）約262kcal

卵黄……………… M寸5個分
砂糖（ふるう）………… 130g
サラダ油……………… 80ml
水………………… ½カップ
バニラエッセンス………… 少々
（またはバニラオイル）
卵白……………… M寸7個分
薄力粉（ふるう）………… 150g
※フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!

17cmの型で焼くときは
●材料は、卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水¼カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75g。
●オーブン「予熱あり1段」170℃、予熱ありで約35～45分、下段で焼きます。

上面の焦げが気になるときは
●焼き時間の残り5～10分のときにアルミホイルをかぶせて焼いてください。

［オーブン］

1 卵黄を泡立てて、粉を加える

ボールに卵黄と砂糖半量（65g）を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する　予熱時間：約8分

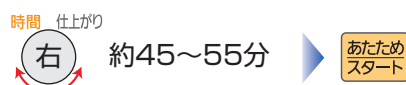
1回押す

3 メレンゲを作り、生地を合わせる

別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
（ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる）
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、練らずに
さっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで
生地が均等に混ざるまで練らないように、
卵白のかたまりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流しこみ、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

約45～55分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。

●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
薄力粉……… 150g
抹茶…………大さじ1
（合わせてふるう）

ココアシフォンケーキ

材料
薄力粉……… 150g
ココア………大さじ1
（合わせてふるう）

■追加加熱するときは➡ P.19

ロールケーキ

材料（1本分：角皿1皿分）
カロリー（1/10量）約214kcal

卵……… M寸4個（正味200g）
砂糖（ふるう）……………80g
バニラエッセンス………… 少々
（またはバニラオイル）
薄力粉（ふるう）…………80g
バター……………………25g
（「レンジ」700Wで約20秒加熱）
ホイップクリーム（➡ P. 89の半量）
お好みのフルーツ………… 適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント!

●2段で焼くこともできます
上下段に入れ、オーブン「予熱あり2段」180℃で約15～20分焼きましょう。
焼きムラが気になる場合は、残り時間約6分で、上下段を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）
●紙はぬれぶきんで湿らせると、はがれやすくなります。

［オーブン］

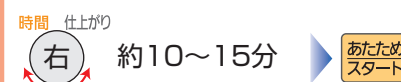
1 予熱する　予熱時間：約8分

1回押す

2 生地を作る

いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P. 89
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く

硫酸紙（グラシン紙）を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。

4 巻く

粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

チーズケーキ

材料
（直径18cmの金属製丸型
［底が抜ける型］1個分）
カロリー（⅛量）約223kcal

ビスケット地
甘みの少ないビスケット‥‥50g
（またはクラッカー）
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
（「レンジ」700Wで約40〜50秒加熱）

中身
クリームチーズ‥‥‥‥‥200g
（室温に戻す）
卵‥‥‥‥ M寸2個（正味100g）
（卵黄と卵白に分ける）
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥50g
A［コーンスターチ ‥‥‥‥20g
　レモンの皮 ‥‥‥‥‥ ¼個分
　（すりおろす）
　レモン汁 ‥‥‥ 大さじ1〜2
　生クリーム、牛乳
　‥‥‥‥‥‥‥‥ 各大さじ2

飾り
B［あんずジャム ‥‥‥ 大さじ1
　水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ½
　（合わせて「レンジ」700Wで
　約20秒加熱）
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
クリームチーズは室温で
柔らかくしてから練ると、
口当たりよく、ふっくら
仕上がります。

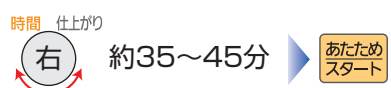
［オーブン］

1 ビスケット地を作る
ビスケットをビニール袋に
入れて、めん棒で細かく砕き、
溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷きつめ、
冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る
クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
※右ダイヤルで20℃に合わせて加熱すると
　柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて
十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固く泡立て、
砂糖を加えてよく泡立てる。
クリームチーズの生地に入れ、軽く混ぜ合わせる。

3 予熱する　予熱時間：約8分
1段 2段 オーブン/発酵 1回押す ▶ 出力 温度 左 180℃ ▶ あたため スタート

4 焼く
ビスケット地を敷いたケーキ型の内周りに、
硫酸紙（グラシン紙）を巻いて中身の生地を流しこみ、
表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。
時間 仕上がり 右 約35〜45分 ▶ あたため スタート

5 仕上げる
焼き上がったら、すぐに硫酸紙（グラシン紙）と
ケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙（グラシン紙）を外す。
Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

■追加加熱するときは➡ P.19

フルーツケーキ

材料
（約20×8cmの
金属製パウンド型1個分）
カロリー（1/10量）約272kcal
バター（室温に戻す）‥‥‥‥120g
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥‥ 120g
レモンの皮（すりおろす）‥‥ ¼個分
卵‥‥‥‥ M寸2個（正味100g）
ラム酒‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
A［薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥ 140g
　ベーキングパウダー‥‥小さじ½
　（合わせてふるう）
洋酒づけドライフルーツ‥‥200g
硫酸紙（またはグラシン紙など）

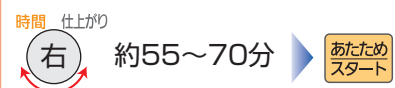
使用する付属品
角皿（下段）

●型の内側に薄くバターを塗り、
　硫酸紙（グラシン紙）を敷きます。
●2個なら1個のときと同じ温度で、
　約60〜70分で焼くことができます。
　様子を見ながら焼いてください。

［オーブン］

1 予熱する　予熱時間：約8分
1段 2段 オーブン/発酵 1回押す ▶ 出力 温度 左 170℃ ▶ あたため スタート

2 生地を作る
ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状に
なるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱きこませるように、
白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒づけドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて
表面を平らにする。

3 焼く
型をのせた角皿を、下段に入れる。
時間 仕上がり 右 約55〜70分 ▶ あたため スタート

途中、表面に焼き色がつきだしたら、
水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

生地作りのコツ
混ざりにくい油分（バター）と水分（卵）をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

洋酒づけドライフルーツについて
お好みのドライフルーツで、洋酒づけドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさに刻み、最低 2、3 日は洋酒につけておきます。
保存は冷蔵庫で。

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼きあがります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡ オーブン「予熱あり1段」で、
下記を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約25～35分
18～19cm			約30～40分
21cm			約35～45分

※スチームプラスが使えます
➡ P. 38

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
はずして熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

4 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

あたため スタート ●加熱時間の目安
約27分

きれいな焼き色がつき、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、
生地がついてこなければよい)

5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)

生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。

スポンジ生地は底から2cm厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

■追加加熱するときは➡ P.19

いちごのショートケーキ

[13 スポンジケーキ]

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ラップまたは
ふたをして、庫内中央に置く。

 700W 時間 仕上がり 約30～50秒

ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら(約35～40℃)、
湯せんから外す。

2 予熱する 予熱時間：約10分

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 自動13

3 生地を作る②

湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

材料

(直径18cmの金属製丸型1個分)
カロリー(⅛量) 約389kcal

スポンジケーキ生地
卵 ・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) ・・・・・・・・・・・・・ 90g
薄力粉(ふるう) ・・・・・・・・・・・ 90g
A［牛乳 ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
　 バター ・・・・・・・・・・・・・・・ 15g
バニラエッセンス ・・・・・・・・・ 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム ・・・・・・・・・・・ 2カップ
B［砂糖 ・・・・・・・・・ 大さじ4～6
　 バニラエッセンス ・・・・・・ 少々

シロップ
C［砂糖 ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　 水 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
(合わせて「レンジ」700Wで約20秒加熱)
ブランデー(Cと合わせる) ・・・・・・大さじ2
いちご(縦半分に切る) ・・・・・・ 適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバターを
塗り、硫酸紙(グラシン紙)を
敷きます。

干しえびと干し貝柱のおこわ

材料（4人分）
カロリー（1人分）約338kcal

もち米…………0.36L（2合）
水………………1½カップ
A ┌干し貝柱（戻しておく）……15g
　│干しえび（みじん切り）……15g
　│ザーサイ（みじん切り）……15g
　│煮さんしょう……小さじ½
　│塩……………小さじ½
　│おろししょうが……小さじ¼
　│スープ……………大さじ2½
　│ねぎ油……………大さじ1½
　│紹興（ショウコウシュ）酒（または酒）……大さじ½
　└オイスターソース……小さじ¼

●ねぎ油がない場合はサラダ油でも。顆粒の鶏ガラスープを湯に溶かして使う場合は塩分を少し控えましょう。塩の量は、ザーサイや干し貝柱から出る塩分も考慮して調整してください。

［レンジ］

1 もち米を水につける
もち米を洗い、約1時間水につける。

2 炊く
深めの耐熱容器に米と水を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約9～11分 ▶
あたため スタート

途中、取り出してよく混ぜ、再び加熱する。
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

3 具を加熱する
別の深めの耐熱容器にAをすべて合わせ、ふた、またはラップをして庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約2～4分 ▶
あたため スタート

4 仕上げる
炊き上がったおこわと加熱した具をよく混ぜ合わせる。

なめこ雑炊

材料（1人分）
カロリー（1人分）約384kcal

ごはん………………150g
なめこ………………大さじ3
A ┌だし汁……………160ml
　│薄口しょうゆ……大さじ1
　└みりん……………大さじ1
卵……M寸1個分（正味50g）

［レンジ］

1 加熱する
深めの耐熱容器にごはんとなめこ、Aを入れる。ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約3分30秒～4分30秒 ▶
あたため スタート

2 卵を加えて仕上げる
溶きほぐした卵を流し込み、ふた、またはラップをして庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約30秒～1分 ▶
あたため スタート

■追加加熱するときは➡ P.19

赤飯

材料（4人分）
カロリー（1人分）約286kcal

もち米…………0.36L（2合）
あずき…………………40g
（市販の赤飯用水煮あずきでもOK）
あずきのゆで汁……1½カップ
ごま塩……………………少々

［レンジ］

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける
もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁（市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可）1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く
給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約7分 ▶
あたため スタート

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 300W スチーム ▶
時間 仕上がり 右 約10～11分 ▶ あたため スタート

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

中華おこわ

材料（4人分）
カロリー（1人分）約325kcal

もち米…………0.36L（2合）
水…………………1カップ
A ┌酒……………大さじ1
　│しょうゆ……大さじ1½
　│干ししいたけの戻し汁
　└………………½カップ
B ┌干ししいたけ……2枚
　│（水に戻し、せん切り）
　│ゆでたけのこ……50g
　│（いちょう切り）
　│焼き豚……………100g
　└（5mmの角切り）

［レンジ］

1 もち米を水につける
もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、約1時間水につける。

2 具を加えて炊く
給水タンクに満水まで水を入れる。
水につけたもち米に、AとBを加えて混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約9分 ▶
あたため スタート

取り出して混ぜ、表面を平らにならして再び庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 300W スチーム ▶ 時間 仕上がり 右 約9～11分 ▶
あたため スタート

3 蒸らす
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

パエリア風ライス

材料（4人分）
カロリー（1人分）約403kcal

冷やごはん…………600g
ツナ（缶汁）…………1缶分
A［トマトの水煮…¼缶（100g）（1cmの角切り）
　塩…………小さじ⅓
　カレー粉………小さじ1½
B［あさり…………300g
　白ワイン………大さじ2
C［ツナ缶（身のみ）………80g
　冷凍シーフードミックス……150g（自然解凍しておく）
　たまねぎ（みじん切り）……½個
　ピーマン（細切り）……2個
　カレー粉………小さじ1
　固形スープの素………1個（細かく砕く）
バター…………大さじ1

使用する付属品
グリル皿（上段）

［7 チキンライス］

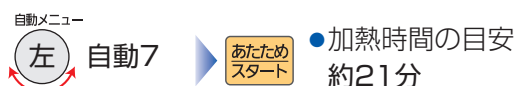
1 ごはんを混ぜる
ごはんとA、ツナ缶の缶汁をよく混ぜる。

2 あさりを加熱する
給水タンクに満水まで水を入れる。
深めの耐熱皿にBを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 300W スチーム ▶ 時間 仕上がり 右 約7～9分 ▶ あたため スタート

あさりの口が開くとでき上がり。
加熱後、貝と汁に分ける。
汁は大さじ2をCに加え、全体をよく混ぜておく。

3 焼く
柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、
混ぜたごはんを周囲の溝を避けて敷き詰める。
（➡ P. 93）
その上に、Cをのせて、上段に入れる。

自動メニュー 左 自動7 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 約21分

加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせ、
あさりをのせる。

●手動のとき➡「両面グリル」で、約20～22分。

白ごはん

材料（4人分）
カロリー（1人分）約267kcal

米…………0.36L（2合）
水…………380ml

●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

1 米を水につける
米は洗い、直径約25cmの耐熱ガラス製ガラスボールに入れて約1時間水につける。

2 炊く
米を入れたボールにふんわりとラップでふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約6～8分 ▶

レンジ ▶ 出力 温度 左 150W ▶ 時間 仕上がり 右 約18～22分 ▶ あたため スタート

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

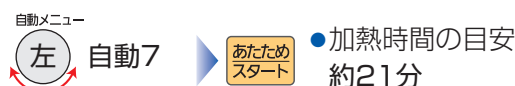
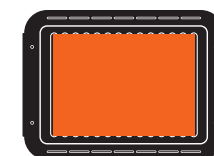
■追加加熱するときは➡ P.19

チキンライス

［7 チキンライス］

1 ごはんを混ぜる
ボールにAを入れてよく混ぜ、
ごはんと混ぜ合わせておく。

2 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
柔らかくしておいたバターを
グリル皿の全面に塗り、
下ごしらえをした肉と野菜を
グリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。
その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。
上段に入れる。

自動メニュー 左 自動7 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 約21分

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、グリル皿の周囲の溝にたまった汁けを入れないようにボールに移す。全体をよく混ぜ合わせる。

パセリのみじん切りをふりかける。

●手動のとき➡「両面グリル」で、約20～22分。

材料（4人分）
カロリー（1人分）約460kcal

冷やごはん…………600g
鶏もも肉…………250g
（1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする）
たまねぎ（1cmの角切り）…100g
ピーマン（1cmの角切り）……2個
生マッシュルーム………5個
（¼に切る）
A［ケチャップ………180g
　牛乳…………20ml
　オリーブ油………大さじ1
パセリのみじん切り………少々
バター（室温）………大さじ1

使用する付属品
グリル皿（上段）

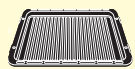
ADVICE［若林先生のアドバイス］

グリル皿で作るポイント
一番下に野菜を置いてから、
ごはんをおおいかぶせるように
置くことで野菜の火通りがよくなります。

ラザーニア

材料（4人分）
カロリー（1人分）約507kcal

材料	分量
パスタ（8×18cmのもの）	4枚（60g）
塩	少々
なす	2本
サラダ油	大さじ2
ゆで卵（輪切り）	2個
バター	少々
ナチュラルチーズ（クッキング用）	150g
ホワイトソース（➡ P. 59）	1½カップ
市販のミートソース	250g

使用する付属品
グリル皿（上段）

［12 グラタン］

1 下ごしらえをする

パスタは、塩少々を入れた湯で柔らかめにゆで、ざるに上げて水を切る。

なすは7mmの斜め切りにし、塩水につけてアク抜きをする。
水けをふき取り、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色をつける。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グラタン皿に薄くバターを塗り、パスタ、なす、ミートソース、ゆで卵、ホワイトソース、チーズの順に2回重ねて入れる。

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P. 95

マカロニグラタンをアレンジして

コーンとハムのドリア

材料（4人分）
カロリー（1人分）約624kcal

	材料	分量
A	ごはん	400g
	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	30g
	たまねぎ（みじん切り）	½個
	ハム（1cmの角切り）	3枚
	バター	大さじ2
B	トマトケチャップ	大さじ2½
	塩、こしょう	各少々
	スイートコーン（粒状）	100g
	ホワイトソース（➡ P. 59）	3カップ
	ナチュラルチーズ（クッキング用）	100g

使用する付属品
グリル皿（上段）

［12 グラタン］

1 Aをバターでいためて、Bで味つけをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
※具が冷めていたら「レンジ」700Wであたためておく。

2 ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、1にかけて、チーズをのせる。

3 マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P. 95

■追加加熱するときは➡ P.19

マカロニグラタン

材料（4人分）
カロリー（1人分）約543kcal

	材料	分量
	マカロニ	80g
	えび（尾と背わたを取り、半分に）	8尾（100g）
	サラダ油、塩、こしょう	各少々
	ホワイトソース（➡ P. 59）	3カップ
	ナチュラルチーズ（クッキング用）	80g
A	鶏もも肉（1cmの角切り）	100g
	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	40g
	たまねぎ（薄切り）	½個（100g）
	白ワイン	大さじ2
	バター	大さじ1
	塩、こしょう	各少々

使用する付属品
グリル皿（上段）

［12 グラタン］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、ふた、またはラップをして、庫内中央に置く。

700W

約5分30秒～6分30秒

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

加熱した1の具と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら「レンジ」700Wであたためておく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にグラタン皿をのせ、上段に入れる。

自動12

●加熱時間の目安
約22分

●手動のとき➡「両面グリル」で、約20～24分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

冷凍グラタン

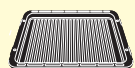
（オーブン用）200g×2皿

1 オーブン「予熱あり1段」250℃で予熱する。
（予熱時間：約16分）
2 角皿にのせて下段に入れ、約17～22分焼く。
●「12 グラタン」では調理できません。

じゃがいものグラタン

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約500kcal

じゃがいも…… 大2個(400g)
A ┌ 塩、こしょう ……… 各少々
　 └ バター………… 大さじ1
たまねぎ(薄切り)‥ ½個(100g)
バター……………… 大さじ⅔
ベーコン(1cm幅に切る) ‥ 3枚
ホワイトソース(➡ P. 59)
……………………… 3カップ
ナチュラルチーズ……… 100g
(クッキング用)

使用する付属品
グリル皿(上段)

[12 グラタン]

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー
左 自動2 ▶ あたため/スタート ●加熱時間の目安 約9分
●手動のとき➡「レンジ」700Wで、約8〜10分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約2分 ▶ あたため/スタート
2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、
ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら「レンジ」700Wで
　あたためておく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P. 95

■追加加熱するときは➡ P.19

焼きそば

[11 焼きそば]

1 下味をつける

ボールに切っておいた野菜となるとを入れて混ぜ合わせ、
Bで下味をつける。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
麺はほぐしてからAで下味をつける。

2 材料をのせて焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に野菜、豚肉、麺の順に広げて置き、上段に入れる。

自動メニュー
左 自動11 ▶ あたため/スタート ●加熱時間の目安 約20分
加熱後、麺と具をよく混ぜ合わせ、盛りつける。

ポイント!
●麺がほぐれにくいときは
「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
●あっさりさせたいときは
肉の種類を変えると油っぽさが軽くなります。
例) バラ肉→ロース肉 など

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約404kcal

焼きそば麺……… 3玉(450g)
A ┌ 塩 ……………… 小さじ1
　 │ こしょう …………… 少々
　 │ おろしにんにく …… 小さじ½
　 │ いりごま ………… 大さじ3
　 │ ごま油 ………… 小さじ1
　 └ 桜えび(みじん切り) …… 10g
キャベツ………………… 50g
(約1×5cm長さの細切り)
にんじん………… ¼本(50g)
たまねぎ……… ½個(100g)
なると…………………… 50g
(にんじん、たまねぎ、なるとは
約0.5幅×5cm長さの細切り)
B ┌ 塩 ……………… 小さじ½
　 └ こしょう …………… 少々
豚薄切り肉…………… 100g
(塩、こしょうで下味をつける)

使用する付属品
グリル皿(上段)

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

辻調グループ校
宮崎先生

麺に下味をつけるときは、まず塩、こしょうをし、
よくなじませてからおろしにんにく、桜えび、
いりごま、ごま油を入れると下味がしっかりとつきます。

田作り

材料

カロリー（全量） 約169kcal

ごまめ……30g
A ┌砂糖……大さじ1
　│しょうゆ……大さじ1½
　└みりん……小さじ1

[レンジ]

1 ごまめを加熱する

ごまめを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に広げる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約1分30秒～2分 ▶ あたため スタート
※途中取り出して混ぜる。

2 調味料を加熱する

別の大きめの耐熱容器にAを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約1分 ▶ あたため スタート
加熱後、ごまめを加え、再びふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約1分 ▶ あたため スタート
桜えびのふりかけ

材料

カロリー（小さじ1杯分） 約11kcal

桜えび……50g
塩……少々
青のり、いりごま……各大さじ1

[レンジ]

1 下ごしらえをする

桜えびはミキサーで粉砕し、塩を加える。

2 加熱する

耐熱性の平皿にえびを広げる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 600W ▶ 時間 仕上がり 右 約2分30秒～3分 ▶ あたため スタート
※途中2～3回混ぜる。

3 仕上げる

加熱後、庫内から取り出し、冷ます。
冷めたら、青のり、いりごまを混ぜる。

■追加加熱するときは➡P.19

五目豆

[レンジ]

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、
Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について ➡ P. 123

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約8～10分 ▶

レンジ ▶ 出力 温度 左 300W ▶ 時間 仕上がり 右 約30分 ▶ あたため スタート

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることが
ありあます。様子を見ながら加熱してください。

材料

カロリー（1/10量） 約48kcal

水煮大豆……170g
昆布……10g
にんじん……¼本(50g)
こんにゃく……¼丁(60g)
ごぼう……50g
干ししいたけ……2枚
A ┌水……1カップ
　│（昆布・干ししいたけの
　│　戻し汁と合わせて）
　│しょうゆ……大さじ1½
　│砂糖……40g
　└塩……小さじ¼

黒豆

[レンジ]

1 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともにつけ込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮こむ

一晩おいた黒豆に硫酸紙（グラシン紙）の
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約9分 ▶

レンジ ▶ 出力 温度 左 150W ▶ 時間 仕上がり 右 約180～240分 ▶ あたため スタート

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみこませるため）

材料

カロリー（1/10量） 約97kcal

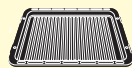
黒豆……1カップ(140g)
A ┌砂糖……100g
　│塩……小さじ¼
　│重曹……小さじ¼
　│しょうゆ……小さじ1½
　└水……4カップ
硫酸紙（またはグラシン紙など）

豆腐の田楽

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約135kcal

豆腐・・・・・・・・・・・・・ 1丁(400g)
A ┌白みそ ・・・・・・・・・・・・・・・50g
　│砂糖、酒 ・・・・・・・ 各大さじ1
　│みりん ・・・・・・・・・・・ 大さじ½
　└卵黄 ・・・・・・・・・・・・・・・ ½個分

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P. 150
水切りした豆腐を12等分に切る。
Aを耐熱性容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 150W ▶ 時間 仕上がり 右 約4〜5分 ▶ あたため スタート

途中2〜3回よく混ぜる。

2 焼く

グリル皿に豆腐を並べ、加熱したAを表面に塗り、上段に入れる。

スチーム 両面グリル スチーム グリル 2回押す ▶ 時間 仕上がり 右 約11〜13分 ▶ あたため スタート

おからの炒り煮

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約148kcal

おから・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g
A ┌こんにゃく ・・・・・・・・・・・ ¼丁
　│(塩もみして洗い、細切り)
　│にんじん(細切り) ・・・・・・30g
　│ごぼう(ささがき) ・・・・・・30g
　│干ししいたけ ・・・・・・・・・ 2枚
　└(戻して細切り)
サラダ油・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖、薄口しょうゆ・・ 各大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・ ⅔カップ
(しいたけの戻し汁に水を加えたもの)
青ねぎ(小口切り) ・・・・・・・・・・・ 2本

[レンジ]

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、サラダ油をかけてよく混ぜる。
おからと調味料、だし汁を加えてさらに混ぜる。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 600W ▶ 時間 仕上がり 右 約13〜17分 ▶ あたため スタート

途中2〜3回混ぜ、表面を平らにならす。

3 仕上げる

加熱後、青ねぎを加えてよく混ぜる。

■追加加熱するときは➡ P.19

むきえびの卵寄せ焼き

材料(内径22〜23cmの耐熱皿1枚分)

カロリー(⅛量) 約97kcal

むきえび・・・・・・・・・・・・・・・ 200g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
にんじん(せん切り)・・・・・・・・50g
A ┌だし汁 ・・・・・・・・・・・・ ¼カップ
　│しょうゆ ・・・・・・・・・・ 小さじ2
　└砂糖、酒 ・・・・・・・ 各小さじ1
卵・・・・・・・ M寸6個(正味300g)
青じそ(せん切り)・・・・・・・・ 10枚
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ⅓

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

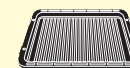
卵は割りほぐし、塩を加えて室温に戻す。
しめじは石づきを取り、1本ずつほぐす。
むきえびは直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、酒をふりかけしばらくおく。
むきえびの入った耐熱ガラス製ボールにしめじ、にんじんを入れ、Aを加えてからラップをして庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約5〜7分 ▶ あたため スタート

加熱後、すばやく割りほぐした卵を少しずつ入れながらよく混ぜ半熟状態にする。

2 焼く

青じそを入れ、具とよく混ぜ合わせ、焼き上げ用の耐熱皿に流し入れる。
グリル皿にのせ、上段に入れる。

スチーム 両面グリル スチーム グリル 2回押す ▶ 時間 仕上がり 右 約14〜16分 ▶ あたため スタート

豆腐ハンバーグ

材料(4人分 4個)

カロリー(1人分1個) 約265kcal

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・ 300g
木綿豆腐・・・・・・・・・ ½丁(200g)
食パン・・・・・・・・・・・ 6枚切り⅓枚
(細かくちぎり牛乳大さじ1½にひたす)
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
こしょう、ナツメグ ・・・・・ 各少々
ごま、バター ・・・・・・・ 各大さじ1
たまねぎ(みじん切り)・・ 1個(100g)
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
添えもの
トマト、ブロッコリーなど ・・・・ 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P. 150
たまねぎをバターで透きとおるまでいため、冷ます。
豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、食パン、卵、塩、こしょう、ナツメグ、ごまをねばりが出るまで混ぜ、4等分する。

2 形を整える

手にごま油を塗り、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
厚さ2cmの小判形にまとめる。

3 焼く

グリル皿に並べ、上段に入れる。
(並べかた➡ P. 131)

スチーム 両面グリル スチーム グリル 2回押す ▶ 時間 仕上がり 右 約15〜20分 ▶ あたため スタート

野菜とベーコンのオムレツ

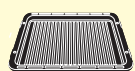
材料(内径22〜23cmの耐熱皿1枚分)

カロリー(⅙量) 約150kcal

卵・・・・・・・・ M寸6個(正味300g)

A ズッキーニ(いちょう切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
玉ねぎ(色紙切り)・・・・ 80g
赤ピーマン(色紙切り)・・・・ 80g
ベーコン(色紙切り)・・・・100g
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
オリーブ油 ・・・・・・・・ 小さじ4

トマトソース➡ P. 66

使用する付属品
グリル皿(上段)

[9 オムレツ]

1 下ごしらえをする

溶き卵に塩(小さじ½)とこしょうを加えて室温に戻す。
内径22〜23cmの耐熱皿にオリーブ油を塗っておく。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
別の耐熱ガラス製ボールにAを入れて混ぜる。
ラップをゆるめにかけて庫内中央に置く。

加熱したAに溶き卵を加えて混ぜ、
オリーブ油を塗っておいた耐熱皿に流し入れる。
グリル皿にのせ、上段に入れる。

●加熱時間の目安
約14分

皿に盛りつけ、トマトソースを添える。

●手動のとき➡「両面グリル」で約13〜15分。

■追加加熱するときは➡ P.19

スパニッシュ・オムレツ

材料(直径22〜23cmの耐熱皿1枚分)

カロリー(⅙量) 約125kcal

溶き卵・・・・ M寸6個(正味300g)
じゃがいも(薄切り)・・・・・・350g
たまねぎ(薄切り)・・・・・・・・100g
オリーブ油・・・・・・・・・・・ 大さじ2
水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1⅓
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[9 オムレツ]

1 下ごしらえをする

溶き卵に塩(小さじ½)とこしょうを加えて混ぜ、室温に戻す。
じゃがいもは薄く切って水にさらしておく。
焼き上げ用の耐熱皿にオリーブ油を薄く塗っておく。
じゃがいも、たまねぎ、オリーブ油を耐熱ガラス製ボール
に入れ、塩(小さじ½)とこしょうを加えて混ぜる。
水をふりかけ、ラップをゆるめにかけて庫内中央に置く。

加熱後、熱いうちに具材をフォークなどで細かくなるまでつぶす。

熱々の具に溶き卵を加えて混ぜる。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
焼き上げ用の耐熱皿に混ぜ合わせた
具を流し入れ、グリル皿にのせ、上段に入れる。

●加熱時間の目安
約14分

●手動のとき➡「両面グリル」で約13〜15分。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

辻調グループ校
若林先生

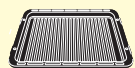
じゃがいもとたまねぎは必ず下味をつけ、
火を通して柔らかくします。
塩でうまみを引き出して細かくつぶし、
卵を加えたら、あたたかいうちに焼きます。

手づくり豆腐

材料(4わん分)

カロリー(1わん分) 約69kcal

豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 500ml
(成分無調整の豆腐が作れるもの)
にがり・・・・ 市販の分量表示に従う
耐熱容器
(直径約8cmの湯のみなどの
陶器や耐熱容器)

使用する付属品
グリル皿(中段)

●器のままで食べる、柔らかくてなめらかな豆腐です。
スプーンですくってお召し上がりください。
●ねぎ、ゆず、しょうが、青じそなどお好みの薬味を盛りつけたり、あんかけにしてもよいでしょう。

[スチーム]

1 にがりを加える

冷蔵庫で冷やした豆乳に、
にがりを加えてゆっくり混ぜる。

※にがりは入れすぎないでください。
固まらなかったり、分離したりすることがあります。
※市販のにがりは種類により、使用量が異なるため、
表示分量(豆乳との割合)に従ってください。
※にがりの種類によってできあがりが変わることがあります。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱容器に均等に豆乳を分け入れる。
ふたなしで、器をグリル皿に並べ、
(並べかた➡ P. 105)
中段に入れる。

1回押す

約22〜27分

■追加加熱するときは➡ P.19

茶わん蒸し

材料(4わん分)

カロリー(1わん分) 約122kcal

具
鶏ささみ・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½
えび(殻付き)・・・・・・・・・・・・・ 4尾
干ししいたけ・・・・・・・・・・・・ 2枚
かまぼこ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
ぎんなん(缶詰)・・・・・・・・・ 12個
卵液
卵・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
だし汁・・・・・・・・・・・・ 2½カップ
薄口しょうゆ・・・・・・・・・ 小さじ¾
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ¾
みりん・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
(卵:だし汁=1:3〜4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる)
茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1〜6わんまでできます。
●インスタントだしには塩分が含まれているので加える塩を調節しましょう。塩分によって固まりかたが違います。
●卵液が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。
●液温が低いとき(約10℃):〈強〉
●液温が高いとき(約40℃):〈弱〉

[6 茶わん蒸し]

1 下ごしらえをする

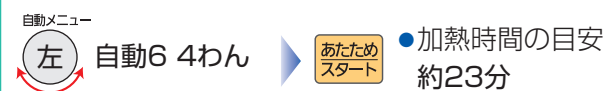
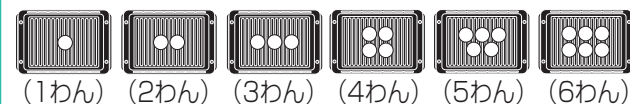
干ししいたけは戻して半分に切り、下味をつける。
ささみは筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、こし器でこす。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、下ごしらえした具と卵液を
8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。

(1わん)
(2わん)
(3わん)
(4わん)
(5わん)
(6わん)

●加熱時間の目安
約23分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

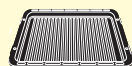
●手動のとき➡「スチーム」で
約13〜18分(1わん)
約20〜25分(2〜3わん)
約25〜30分(4〜6わん)

魚のグラタン南仏風

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約312kcal

白身魚切り身‥‥4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥ 少々
白ワイン‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
トマト‥‥‥‥‥‥ 2個(400g)
(皮と種を除き粗いみじん切り)
たまねぎ‥‥‥‥‥ ½個(100g)
(みじん切り)
トマトケチャップ‥‥‥ 大さじ4
ウスターソース‥‥‥‥ 大さじ1
ローリエ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1枚
レモン(薄い輪切り)‥‥‥‥ 4枚
アンチョビー(ロール)‥‥‥ 4個
ナチュラルチーズ(おろす)‥‥80g

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

耐熱容器に白身魚を入れる。塩、こしょうをし、白ワインをふりかけ、ふたをして庫内中央に置く。

 出力 温度 600W 時間 仕上がり 約3〜5分

加熱終了後、容器から魚を取り出し、残った煮汁にトマト、たまねぎ、トマトケチャップ、ウスターソース、ローリエを加え、ふたをして庫内中央に置く。

 出力 温度 600W 時間 仕上がり 約7〜9分

加熱終了後、庫内から取り出して塩とこしょうで味を調える。

2 焼く

別の耐熱容器に魚を盛り、煮汁をたっぷりかけて中央にレモンの輪切りをのせる。
その上にアンチョビーをのせ、チーズをかける。
グリル皿に耐熱容器をのせ、上段に入れる。

スチーム 両面グリル 時間 仕上がり 約16〜20分
2回押す

あさりの酒蒸し

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約39kcal

あさり(砂出しする)‥‥‥ 300g
A ┌バター ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
 │白ワイン ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
 │にんにく(みじん切り) ‥‥少々
 └あさつき(みじん切り) ‥‥少々

[レンジ]

1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
あさりとAを深めの耐熱皿に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 出力 温度 300W スチーム 時間 仕上がり 約7〜9分

■追加加熱するときは➡ P.19

さけとあさりのハーブ蒸し

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約153kcal

生ざけ切り身‥‥‥‥‥‥ 4切れ
(1切れ80〜90g)
ローズマリー‥‥‥‥‥‥‥ 適量
あさり(砂出しする)‥‥‥ 100g
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥ 少々
赤、黄パプリカ‥‥合わせて20g
(せん切り)
たまねぎ(せん切り)‥‥‥‥80g
グリーンアスパラ‥‥‥‥‥50g
(5〜7cmに切る)
白ワイン‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2

使用する付属品
グリル皿(上段)

[スチーム]

1 下ごしらえをする

さけに塩、こしょうをする。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱性の平皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、周りにグリーンアスパラ、あさりを並べ、ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせた平皿をグリル皿にのせ、上段に入れる。

スチーム 両面グリル 時間 仕上がり 約25〜30分
1回押す

お好みでラビゴットソースをかける。

ラビゴットソース

材料

カロリー(1人分) 約82kcal

たまねぎ(みじん切り)‥‥ 50g
ピーマン(みじん切り)‥‥ 1個
トマト‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½個
(皮と種を取ってみじん切り)
白ワインビネガー※ ‥ 大さじ3
白ワイン‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
オリーブ油‥‥‥‥‥ 大さじ2
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。

※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

いわしのしょうが煮

材料(6人分)

カロリー(1人分) 約289kcal

いわし…………… 小30尾
(約700〜800g)
A 砂糖 ………… 大さじ4
　しょうゆ ……… ½カップ
　みりん ………… 大さじ5
　水 ……………… 1カップ
　しょうが(せん切り) …… 適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)

[5 煮こみ料理]

1 下ごしらえをする

いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。
薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

2 煮る

いわしを深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。
硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして、
庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げつきます)
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

自動メニュー 左 自動5 ▶ あたためスタート ●加熱時間の目安 約60分

ポイント!

煮上がったら、煮汁につけたまま、しばらくおくと
味がよくなじみ、おいしくでき上がる。

かれいの煮つけ

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約154kcal

かれい切り身………… 4切れ
(1切れ100g)
A 砂糖、しょうゆ ‥ 各大さじ4
　酒 ………………… 90ml
　みりん ………… 小さじ4
　水 ……………… 120ml
　しょうが ………… 適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする

かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2 煮る

かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

レンジ ▶ 出力 温度 左 600W ▶ 時間 仕上がり 右 約10〜11分 ▶

レンジ ▶ 出力 温度 左 150W ▶ 時間 仕上がり 右 約14〜16分 ▶ あたためスタート

ポイント!

落としぶたに皮がくっつくので、ふんわりと
落としぶたをするとよいでしょう。

■追加加熱するときは➡ P.19

小あじのサッパリ煮

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約185kcal

小あじ……… 約10尾(400g)
昆布(1cmの角切り) …… 10g
白ねぎ(3cmに切る) …… 1本
しょうが(皮のまま薄切り)‥ 1片
酢………………… 大さじ3
ごま油…………… 大さじ1
砂糖……………… 大さじ2
しょうゆ………… 大さじ3
水………………… 1カップ
添えもの
青ねぎ(斜め細切り)……… 適量

[5 煮こみ料理]

1 下ごしらえをする

小あじの、ぜいごと内臓を取って水洗いする。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に重ならないようにあじを入れ、
他の材料を入れる。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げつきます)
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

自動メニュー 左 自動5 ▶ あたためスタート ●加熱時間の目安 約60分

あじをいわしやさんまに代えて

いわしのサッパリ煮
さんまのサッパリ煮

●頭と内臓を取り、十分に水洗いする。
　さんまは3〜4つの筒切りに。
●あとは小あじのサッパリ煮と同じ要領で加熱する。

たいの中華蒸し

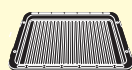
材料(4人分)

カロリー(1人分) 約233kcal

- たい切り身‥‥4切れ(1切れ80~90g)
- いか‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- えび(殻付き)‥‥‥‥‥100g
- 酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- 野菜(しょうが1片、白ねぎ50g、生しいたけ4枚)

中華風たれ
(薄口しょうゆ大さじ1、酒大さじ2、ごま油大さじ½、赤とうがらし(輪切り)1本)

使用する付属品
グリル皿(上段)

[スチーム]

1 下ごしらえをする

しょうがは薄切り、白ねぎは斜め薄切りにし、しいたけは石づきを取る。
いかは一口大に切る。
たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。
耐熱性の平皿に、ねぎ、しょうがをのせ、その上にたい、いか、えびを並べる。
周りにしいたけをのせ、たれをかける。
(1人分ずつ、個別の皿に盛りつけても加熱できます)

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
材料をのせた平皿をグリル皿にのせ、上段に入れる。

1回押す
約25~30分
えびと貝柱のコキール

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約270kcal

- えび‥‥‥‥‥‥‥‥‥8尾
- ほたての貝柱‥‥‥‥‥8個
- 白ワイン‥‥‥‥‥‥大さじ2
- たまねぎ(みじん切り)‥‥‥50g
- バター‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 塩、こしょう‥‥‥‥‥少々
- ホワイトソース(➡ P. 59)‥1½カップ
- 粉チーズ‥‥‥‥‥‥大さじ1
- バター‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  (「レンジ」600Wで約20秒加熱)

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする

えびは殻をむき、貝柱とともに白ワインにつけておく。
フライパンにバターを熱し、たまねぎをしんなりするまでいためる。
えびと貝柱を加えて軽く火を通し、塩、こしょうで味を調える。
4等分にし、バターを薄くぬった耐熱容器に入れる。
ホワイトソースを上にかけて粉チーズをふり、溶かしたバターをところどころにかける。

2 焼く

角皿にのせて上段に入れる。

1回押す
250℃
約18~20分
■追加加熱するときは➡ P.19

白菜とさけの蒸し煮

材料(6人分)

カロリー(1人分) 約278cal

- 白菜‥‥‥‥‥‥10枚(900g)
- ベーコン(半分に切る)‥‥‥6枚
- 生ざけ‥‥‥‥‥‥‥‥400g
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥3g
- こしょう‥‥‥‥‥‥‥少々
- スープの素‥‥‥‥‥‥½個
- A 牛乳‥‥‥‥‥‥‥¾カップ
  - コーンスターチ‥‥大さじ2
  (同量の水で溶く)
  - 生クリーム‥‥‥‥¼カップ

ポイント!
塩ざけを使う場合は、水につけて塩抜きをし、塩は加えずに調理します。

[レンジ]

1 下ごしらえをする

さけは皮と骨を取り、薄くそいで、塩、こしょうをする。

2 野菜をゆでる

洗った白菜はラップで包み、耐熱性の平皿にのせて庫内中央に置く。

600W
約8~10分
3 加熱する

深めの耐熱容器に白菜、ベーコン、さけ、白菜の順にのせ、それを2回繰り返す。
ふたまたはラップをして庫内中央に置く。

700W
約10~12分
4 ソースを作る

加熱終了後、具を取り出して残ったスープ½カップにスープの素を溶かしてAを加え、ふたなしで庫内中央に置く。

700W
約3~5分
ソースを具にかけてでき上がり。

白身魚のホイル焼き

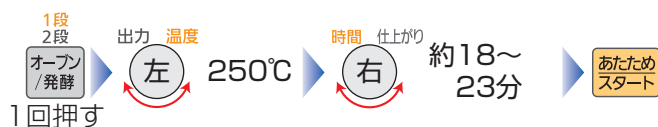
材料（4人分）
カロリー（1人分）約122kcal

白身魚切り身‥‥4切れ（1切れ70～80g）
A ┌塩、レモン汁 ‥‥‥‥ 各少々
　 └白ワイン ‥‥‥‥‥ 大さじ2
たまねぎ（薄切り）‥‥‥‥ 中½個
大正えび‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4尾
生しいたけ‥‥‥‥‥‥‥ 中4枚
（適当な大きさに切る）
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
アルミホイル（25cm角） ‥ 4枚

使用する付属品
角皿（下段）

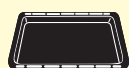
［オーブン］

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

250℃
約18～23分
さけとしめじのホイル焼き

材料（4人分）
カロリー（1人分）約256kcal

生ざけ切り身‥‥‥‥‥‥ 4切れ
（1切れ80g）
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥ 少々
しめじ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
バター‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ3
A ┌酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
　 └しょうゆ ‥‥‥‥‥ 大さじ1
アルミホイル（25cm角） ‥‥4枚

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 下ごしらえをする
さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

250℃
約18～23分
■追加加熱するときは➡ P.19

ほっけの開き

材料（4人分）
カロリー（1人分）約107kcal

ほっけの開き‥　2枚（1枚150g）
添えもの
大根おろし、すだちなど ‥‥ 適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［17 焼き魚（干物）］

※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより塩分を減らして焼き上げます。➡ P. 41
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

1 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
ほっけの開きを皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

●加熱時間の目安
標準コース：約16分
ヘルシーコース：約28分

●手動のとき➡「両面グリル」で、約15～19分。
※手動の両面グリルでは減塩できません。

焼き魚（干物）のコツ

あじの開き、ほっけの開き、さんまの開き、さばの開き、かますの開きなどが焼けます。
●皮目を上にして焼いてください。
●みりん干しやめざしなどは焦げやすいので自動では焼けません。
●さばなど、身が厚い魚を片袖開き（頭を片方の身につけた開きかた）にしているものは、頭の内部が焼けにくい場合があります。

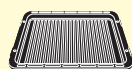
■食品の分量と仕上がり調節の目安

下記の表を参考に、仕上がり調節ごとの重量の範囲で〈弱〉～〈強〉までを使い分けてください。

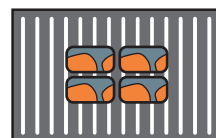
仕上がり調節	弱（100～200g）	中（200～400g）	強（400～500g）
あじの開き	小2枚／中1枚	小4枚／中2枚	中3枚
ほっけの開き	小1枚	小2枚／大1枚	中2枚
さんまの開き	1枚	2枚	3枚

ぶりの照り焼き

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約301kcal
ぶり切り身‥‥‥‥‥‥‥ 4切れ
(1切れ100g)
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ4
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
添えもの
飾り切り大根など‥‥‥‥‥ 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[16 焼き魚(切身)]〈弱〉

1 **下ごしらえをする**
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹くしで穴をあける。
たれに約30分つけ込む。(ときどき裏返す)

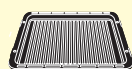
2 **焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
ぶりをグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 左 自動16
時間 仕上がり 右 〈弱〉
あたため スタート

●加熱時間の目安
約14分

●冷蔵庫でつけ込み、冷たいままで焼くときは
仕上がり〈中〉で。
●手動のとき➡「両面グリル」で、約11〜15分。

あじの開き

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約134kcal
あじの開き‥‥‥ 4枚(1枚80g)
添えもの
レモン、青じそなど‥‥‥‥ 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[17 焼き魚(干物)]
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより
塩分を減らして焼き上げます。➡ P. 41
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、
塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は
〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

1 **焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
あじの開きを皮目を上にして
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 左 自動17
あたため スタート

●加熱時間の目安
標準コース: 約16分
ヘルシーコース: 約28分

●手動のとき➡「両面グリル」で、約15〜19分。
※手動の両面グリルでは減塩できません。

■追加加熱するときは➡ P.19

塩さば

[16 焼き魚(切身)]
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより
塩分を減らして焼き上げます。➡ P. 41
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、
塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、
〈弱〉減塩弱めです。焼き色は変わりません。

1 **焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
塩さばを皮目を上にして、グリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

自動メニュー 左 自動16
あたため スタート

●加熱時間の目安
標準コース: 約15分
ヘルシーコース: 約22分

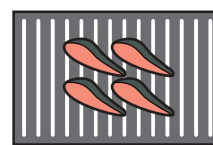
●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡「両面グリル」で、約12〜16分。
※手動の両面グリルでは減塩できません。

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約291kcal
塩さば切り身‥‥‥‥‥‥ 4切れ
(1切れ約100g)
添えもの
飾り切りきゅうり、
青じそ、はじかみしょうが ‥ 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

塩ざけ

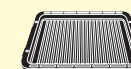
[16 焼き魚(切身)]
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより
塩分を減らして焼き上げます。➡ P. 41
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、
塩辛く感じることがあります。
ヘルシーコースの仕上がり調節は〈強〉減塩強め、
〈弱〉減塩弱めです。焼き色は変わりません。

1 **焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
塩ざけをグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 左 自動16
あたため スタート

●加熱時間の目安
標準コース: 約15分
ヘルシーコース: 約22分

●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡「両面グリル」で、約12〜16分。
※手動の両面グリルでは減塩できません。

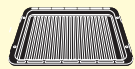
材料(4人分)
カロリー(1人分) 約159kcal
塩ざけ切り身‥‥‥‥‥‥ 4切れ
(1切れ80g)
添えもの
レモン、青じそ、大根おろしなど
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

たいの難波焼き

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約326kcal

たい切り身…………… 4切れ
(1切れ約80g)
A 薄口しょうゆ、みりん、酒
…………… 各大さじ2⅔
ゆずこしょう ……… 10g
B 青ねぎ(小口切り) …… 10g
白ねぎ(みじん切り) …… 50g
溶き卵……………… 小さじ2

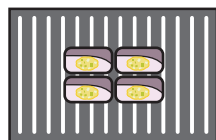
添えもの
そら豆………………… 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[16 焼き魚(切身)]〈弱〉

1 魚をつけ込む

たいの切り身は軽く塩をして約20分おく。
水で塩を洗い流して水けをふき取り、
血合い骨を抜き、皮目に切り込みを入れる。
混ぜ合わせたAのうち小さじ1を別に取り分けておき、
残りを容器に入れ、たいの切り身を20分つけ込む。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
Bを混ぜ合わせ、取り分けておいたA(小さじ1)を
からめて軽く絞り、溶き卵と混ぜ合わせる。
混ぜ合わせたBを、皮目を上にして並べた、たいの上に
皮を避けるようにしてのせる。
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

●加熱時間の目安
約14分

器に盛りつけ、塩ゆでしたそら豆を添える。

●手動のとき➡「両面グリル」で、約11〜15分。

ONE POINT [濱本先生のワンポイント]

辻調グループ校 濱本先生

たいにピリッとする下味をつけ、香りのよいねぎをトッピング。
魚を裏返すことのいらないグリル皿ならではの料理です。

■追加加熱するときは➡P.19

さわらの幽庵焼き

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約144kcal

さわら切り身………… 4切れ
(1切れ80g)
塩……………………… 適量
幽庵地
酒…………………… ½カップ
はちみつ…………… 75ml
しょうゆ…………… ½カップ

使用する付属品
グリル皿(上段)

[16 焼き魚(切身)]〈弱〉

1 下ごしらえをする

さわらに塩をし、約20分おく。
塩を洗い流して水けを切り、
皮目に切り込みを入れる。

幽庵地の調味料をボールに合わせ、
さわらを約30分つけ込んだあと
取り出し、自然に水けを切る。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
さわらをグリル皿の中央に寄せてに並べ、上段に入れる。

●加熱時間の目安
約14分

●冷蔵庫でつけ込み、冷たいままで焼くときは、
仕上がり〈中〉で。
●手動のとき➡「両面グリル」で、約11〜15分。

ONE POINT [濱本先生のワンポイント]

すぐに焦げてしまう漬け焼きもジューシーに焼き上げます。
焦げる心配や返すタイミングを気にする必要がありません。
グリルで「強火の遠火」を実現しました。

豚ともやしの蒸しもの

材料（2人分）
カロリー（1人分）約278kcal
豚ロース薄切り肉‥‥‥‥ 200g
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
もやし‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
かいわれ菜‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする
豚肉は酒で下味をつけておく。
もやしは洗って水けを取る。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
もやしを直径約20cmの耐熱性の平皿に並べ、
もやしをおおうように豚肉を広げて並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

  300W スチーム 約6〜7分

加熱後、かいわれ菜を適当に切り、盛りつけ、
お好みのたれをかける。

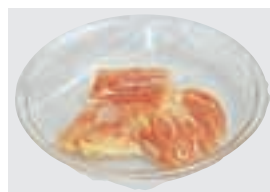
鶏の酒蒸し

材料（2人分）
カロリー（1人分）約322kcal
鶏もも肉‥‥‥‥‥ 1枚（250g）
塩、酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 各少々
A［しょうが（薄切り）‥‥‥ 適量
　白ねぎ（薄切り）‥‥‥‥ 適量
添えもの
きゅうり、トマト、ラディッシュ
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする
鶏肉の皮目にフォークなどで
ところどころに穴をあける。
軽く塩をして耐熱容器に
入れて酒をかけ、
10分ほどおく。

2 加熱する
鶏肉にAをのせ、ラップまたは
ふたをして庫内中央に置く。

 700W 約3〜4分

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ラップをしたまま約10分間蒸らす。

3 盛りつける
鶏肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に
盛りつけ、お好みのたれをかける。

■追加加熱するときは➡ P.19

塩豚と白菜の簡単蒸し

材料（4人分）
カロリー（1人分）約187kcal
塩豚（➡ 下記参照）‥‥‥ 150g
白菜‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 500g
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2

［レンジ］

1 下ごしらえをする
塩豚は、薄くスライスし、白菜はしんを取り洗っておく。

2 加熱する
耐熱ガラス製ボールに白菜を敷きつめ、その上に塩豚を
並べる。白菜と塩豚を交互に重ねていく。
酒をふりかけてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

  600W 約9〜11分

逆さまにして切り分けて盛りつける。

ポイント!
塩豚は、塩がしっかりと
肉にしみ込んでから冷凍保存
すると、1か月は持ちます。
少し解凍した状態にすると
スライスしやすくなります。

塩豚

材料
豚バラ肉（かたまり）‥‥‥ 300g
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1½
※塩は豚100gにつき小さじ½

1 キッチンペーパーで表面の水分をふき取った豚肉に、
塩を全体にまんべんなくすり込み、空気が入らないよう
ラップで包む。
2 冷蔵庫で丸一日おけば完成。

＜保存方法＞
1日経つと余分な水分が出てきます。必要な分を使ったら、
キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、
再び空気に触れないようにラップで包んで保存してください。

ビーフシチュー

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約460kcal

牛角切りバラ肉‥‥‥‥‥ 250g
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥ 少々
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
サラダ油、バター ‥‥‥‥ 各適量
赤ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
じゃがいも‥‥‥ 大1個(200g)
たまねぎ‥‥‥‥‥ 1個(200g)
にんじん‥‥‥‥‥ ½本(100g)
ルー
A ドミグラスソース‥‥⅔缶(200g)
　湯 ‥‥‥‥‥‥‥ 2½カップ
　スープの素 ‥‥‥‥‥‥ 1個
※市販のルー120gと水3カップで作ることもできます。
(ビーフカレー ➡ P. 123)
ローリエ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1枚
※2人分を作るときは
材料は半分、湯は2½カップ、仕上がり〈強〉で。

[5 煮こみ料理]〈強〉

1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょうをし、薄力粉をまぶす。
じゃがいも、たまねぎ、にんじんは乱切りにする。

2 いためる
フライパンに油を熱し、肉を焼き色がつくまでいため、赤ワインを加えてさらにいためる。
フライパンにバターを熱し、じゃがいも、たまねぎ、にんじんをよくいためる。

3 煮こむ
Aを合わせる。
深めの耐熱容器に、いためた肉と野菜、ルー、ローリエを入れる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げつきます)
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

●加熱時間の目安 約90分

■追加加熱するときは➡ P.19

キーマカレー

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約345kcal

A 豚ひき肉 ‥‥‥‥‥‥ 300g
　(塩、こしょうをして混ぜておく)
　トマト ‥‥‥ 小1個(180g)
　(横半分に切り、ヘタと種を取り除き、1cm角切り)
　セロリ ‥‥‥ 1本分(100g)
　(筋を取り5mmの角切り)
　にんじん ‥‥‥‥ ¼本(50g)
　(5mmの角切り)
　たまねぎ ‥‥‥ 1個(200g)
　(みじん切り)
　バター ‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
　にんにく、しょうが ‥‥各1片
　(みじん切り)
カレールー(細かく刻む)‥‥90g
プレーンヨーグルト‥‥ 大さじ1
白ワイン‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥ 少々

[レンジ]

1 下ごしらえをする
耐熱ガラス製ボールにAの材料を、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、肉、セロリ、トマト、バターの順に入れてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

2 煮る
下ごしらえをした具に、白ワイン、カレールーを加えてルーが溶けるまでよく混ぜる。
再びラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

途中で2～3回混ぜる。
加熱後、プレーンヨーグルトを混ぜる。

ターメリックライスの作りかた

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約267kcal

あたたかいごはん‥‥約600g
ターメリックパウダー‥‥小さじ½
バター‥‥‥‥‥‥ 小さじ2

1 深めの耐熱ボールにごはんを入れる。
ターメリックパウダーを全体にふりかけ、バターを入れる。
2 給水タンクに水を入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。
「レンジ」300Wスチームで約4分加熱。
取り出して全体を混ぜる。

肉じゃが

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約301kcal

牛薄切り肉……200g
じゃがいも……3個(450g)
たまねぎ……1個(200g)
にんじん……½本(100g)
A［酒……大さじ1
　砂糖……大さじ2〜3
　しょうゆ……大さじ4
　だし汁……2カップ

※2人分を作るときは
材料は半分、だし汁は2カップ、
仕上がり〈弱〉で。

［5 煮こみ料理］

1 下ごしらえをする
じゃがいもは皮をむき、4〜8つ切りにし水にさらす。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切り、
肉は適当な大きさに切る。

2 煮こむ
深めの耐熱容器に、下ごしらえをした材料とAを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げつきます)
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

自動メニュー 左 自動5 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 約60分

ポイント!
●アクが気になるときは、煮こむ前に肉を
フライパンでいためておきましょう
●肉は表面に出ないようにしましょう

鶏と大豆のコトコト煮

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約344kcal

鶏手羽先……10本
酒、しょうゆ……各大さじ2
白ねぎ(斜め切り)……1本
しょうが(薄切り)……1片
サラダ油……大さじ1
水煮大豆……小1袋(120g)
ゆでうずら卵……8個
A［みりん……大さじ2
　砂糖……大さじ3
　酒……大さじ1
　しょうゆ……大さじ3
湯……3カップ
硫酸紙(またはグラシン紙など)

［5 煮こみ料理］

1 下味をつける
鶏手羽先は、酒、しょうゆとともにビニール袋に入れ、
約30分つけ込む。

2 焼く
フライパンに油を熱し、鶏手羽先、しょうが、ねぎを入れ、
いためて表面に焼き色をつける。

3 煮こむ
Aを合わせて深めの耐熱容器に入れ、焼いた鶏肉、しょうが、
ねぎ、水煮大豆、ゆでうずら卵を入れる。
上からひたひたになるまで湯を加える。
硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして、
庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げつきます)
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

自動メニュー 左 自動5 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 約60分

■追加加熱するときは➡ P.19

ビーフカレー

［5 煮こみ料理］

1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょうをする。
しょうが、にんにくをみじん切りにする。
じゃがいも、にんじん、たまねぎを乱切りにし、
じゃがいもは水にさらす。

2 いためる
フライパンにバターを熱し、肉、しょうが、
にんにくを強火でいため、取り出す。
Aのバターを溶かし、たまねぎ、にんじん、
じゃがいもの順にいためる。

3 ルーを溶かす
深めの耐熱容器にBを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約5〜7分 ▶ あたため スタート

加熱後、よく混ぜ、ルーを溶かしきる。

4 煮こむ
ルーを溶かした耐熱容器にいためた肉、野菜を入れ、
よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げつきます)

自動メニュー 左 自動5 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 約60分

加熱後、牛乳を加えて混ぜる。

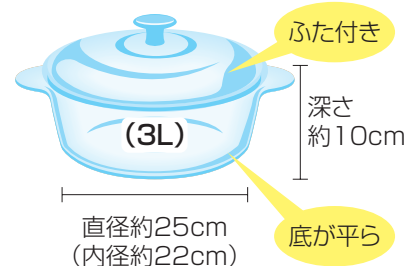
材料(4人分)

カロリー(1人分) 約552kcal

牛バラ角切り肉……250g
バター……適量
塩、こしょう……適量
しょうが、にんにく……各適量
A［じゃがいも……1個(150g)
　にんじん……½本(100g)
　たまねぎ……1½個(300g)
　バター……適量
ルー
B［市販のカレールー……120g
　水……3カップ
牛乳……40〜50ml

※2人分を作るときは
材料は半分、水は3カップで。

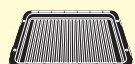
煮こみのポイント

●ふきこぼれないように深めの
耐熱容器を使いましょう
容器の側面がまっすぐなもの。

●材料がかぶるくらいの煮汁で
材料が煮汁から出ていると、
焦げつくことがあります。
少ないときは必ず落としぶたをしましょう。
穴をあけた硫酸紙(またはグラシン紙)や
陶器製の小皿などを使い、金属製の
ものは避けてください。

鶏肉のロースト

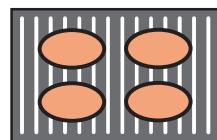
材料(4人分)
カロリー(1人分 ½枚) 約338kcal

鶏もも肉 2枚(500g)
塩 小さじ1
たれ
粒マスタード 大さじ2
白ワイン 大さじ3
添えもの
サラダ菜、イタリアンパセリ、プチトマト 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[18 鶏の照り焼き]〈強〉

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切り目を入れて平らにする。
皮目を上にしてフォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
鶏もも肉を半分に切る。

2 たれにつけ込む
肉に塩をすり込む。
たれと肉をビニール袋に入れ、30分以上つけ込む。

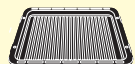
3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
つけ込んだ肉を袋から取り出し、皮目を上にして、右図のように中央を避けてグリル皿に並べる。
上段に入れる。

●加熱時間の目安
約19分

●手動のとき➡「両面グリル」で、約17～20分。

鶏手羽元の香味焼き

材料(4人分)
カロリー(1人分 3本) 約316kcal

鶏手羽元 12本
たれ
しょうゆ ½カップ
ごま油 大さじ1
砂糖 大さじ3
青ねぎ、しょうが(みじん切り) 各大さじ1
豆板醤(トウバンジャン) 小さじ2
添えもの
白髪ねぎ、チャービル、パプリカ(みじん切り)など 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、手羽元をフォークなどでつつく。

2 たれにつけ込む
たれの材料を混ぜる。
たれに手羽元をつけ込み、約1時間おく。

3 焼く
つけ込んだ手羽元をグリル皿に並べ、上段に入れる。

2回押す

■追加加熱するときは➡ P.19

串(くし)焼き(焼きとり)

[21 串焼き]
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として焼き上げます。➡ P. 41

1 下ごしらえをする
白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、肉の順に刺す。(12本)

2 たれを作る
小鍋にAをすべて入れ、とろみがつくまで煮つめる。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
くし刺しにした具に煮つめたたれをたっぷりつけて、グリル皿に12本並べ、上段に入れる。

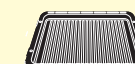
●加熱時間の目安
標準コース:約15分
ヘルシーコース:約25分

焼き上がりに、もう一度たれをはけで塗る。
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

●手動のとき➡「両面グリル」で、約14～17分。
手動の両面グリルでは、脂の落ちる量が少なくなります。

材料(4人分)
カロリー(1人分 3本) 約323kcal

鶏もも肉(24個に切る) 350g
白ねぎ(3cmの長さに切る) 2本
たれ
A 酒 ½カップ
砂糖 10g
みりん 1カップ
しょうゆ ½カップ
たまりしょうゆ 大さじ2
(代わりにしょうゆでも可)
粉さんしょう 適量
竹ぐし 12本

使用する付属品
グリル皿(上段)

ADVICE [濱本先生のアドバイス]

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔かく焼けます。
数回たれにつける手間もなく、簡単でおいしいレシピです。

ローストチキン

材料(6人分)

カロリー(1人分) 約441kcal

若鶏・・・・・・・・・・・1羽(約1.8kg)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
(「レンジ」600Wで、約30秒加熱)
たこ糸

鶏を焼くときに周囲に置く野菜
にんじん、たまねぎ、セロリ
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各100g
※野菜の分量で鶏の焼け具合が変わります。
分量は守ってください。

添えもの
プチトマト、セロリ、小たまねぎ、にんじんのグラッセ、クレソンなど・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少量

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 予熱する

予熱時間: 約16分

1回押す

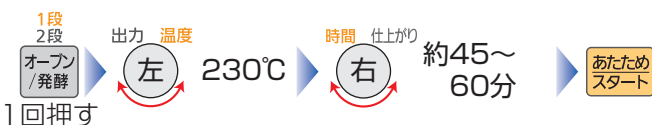
2 下ごしらえをする

鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、
内臓側に小さじ1の塩をよくすり込み、
室温でしばらくなじませる。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、
両足は胴につけ、くしで留めるか、たこ糸で縛る。
にんじん、たまねぎ、セロリは大きめの乱切りにする。

3 焼く

鶏の表面全体に溶かしたバターを塗る。
予熱完了後、鶏の胸を上にして角皿にのせ、
周りに野菜を置く。下段に入れる。

1回押す

約45～60分

竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

鶏肉を食べよう

鶏肉は高たんぱく、低脂肪でヘルシーな食材です。
ビタミンやコラーゲンが含まれているので美容や健康の手助けになります。
鶏肉は部位によっていろいろな料理が楽しめます。
脂肪が多く赤身のもも肉はから揚げなどに、ゼラチン質と脂肪が多い手羽先や手羽元は煮こみなどの料理におすすめです。

■追加加熱するときは➡ P.19

鶏のから揚げ

材料(約4人分)

カロリー(1人分) 約385kcal

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・500g
A 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ⅔
酒、しょうゆ・・・・各大さじ1
こしょう・・・・・・・・・・・・・・適量
にんにく(みじん切り)・・・・小さじ½
卵・・・・・・M寸½個(正味25g)
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g

使用する付属品
グリル皿(上段)

[10 鶏のから揚げ]

1 下ごしらえをする

肉は筋切りをして4cm角(1個約30g)に切り、
Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、約20分おく。

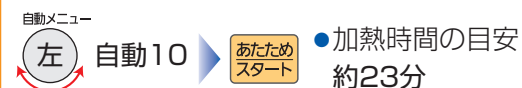
2 衣と肉を混ぜる

ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に、肉を皮目を上にして
間隔をあけて1つずつ並べ、
上段に入れる。

自動10

●加熱時間の目安
約23分

市販のから揚げ粉を使う場合

Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉(お肉を柔らかくする酵素の入っていないタイプ)大さじ3と鶏肉を入れ、粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみこむ。
仕上がり〈弱〉で焼く。

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の縮みが少なく
柔らかく仕上がります。
粉をつける前にしっかりと下味を含ませると、
ふっくらジューシーな仕上がりになります。

牛肉のキムチ炒め

材料（約4人分）

カロリー（1人分） 約300kcal

牛肉薄切り	200g
白菜のキムチ	小1袋（200g）
にら（またはわけぎ）	1束（100g）
酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**

肉は2cm大に切り、酒とサラダ油をふりかけて
よくほぐす。
白菜のキムチは1cm大に切り、にらは3cmに切る。

2 **加熱する**

肉と野菜をよく混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。

 700W 時間 仕上がり 右 約3分30秒～4分30秒

でき上がりにごま油をふりかける。

ひき肉のレタス巻き

材料（約4人分）

カロリー（1人分） 約119kcal

豚ひき肉	100g
たまねぎ（みじん切り）	50g
ピーマン（みじん切り）	小1個
しょうが（みじん切り）	1片
赤みそ（八丁みそ）	60g
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ2
レタス	適量
添えもの	
プチトマト	適量

［レンジ］

1 **加熱する**

レタス以外の材料を耐熱ガラス製ボールに入れ、
よく混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

 700W 時間 仕上がり 右 約3分30秒～4分30秒

途中、2分が経過したところで、1度取り出して混ぜる。

2 **レタスで巻く**

よく洗って水けをふき取ったレタスで加熱した具を巻く。

■追加加熱するときは➡ P.19

鶏の照り焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分 ½枚） 約334kcal

鶏もも肉	2枚（1枚250g）
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
添えもの	
ししとう	適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［18 鶏の照り焼き］

※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより
脂を落として焼き上げます。➡ P. 41

1 **下ごしらえをする**

鶏肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークで
ところどころに穴をあける。
（皮がはじけたり、縮むのを
防ぎ、味のしみ込みをよく
するため）
鶏もも肉を半分に切る。

2 **たれにつけ込む**

たれを合わせ、肉を約30分つけ込む。
（長時間つけすぎると、焦げるので注意してください）

3 **焼く**

給水タンクに満水まで水を入れる。
つけこんだ肉を皮目を上にして
右図のように中央を避けて
グリル皿に並べる。
上段に入れる。

自動メニュー 左 自動18

●加熱時間の目安
標準コース：約16分
ヘルシーコース：約21分

●冷蔵庫でつけ込み、冷たいままで焼くときは
仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡「両面グリル」で、約14～16分。
手動の両面グリルでは、脂の落ちる量が少なくなります。

ミートローフ

材料(6人分)

カロリー(1人分) 約320kcal

合びき肉……500g
塩……小さじ1
A パン粉……1カップ(50g)
牛乳……大さじ4
卵……M寸1個(正味50g)
ウスターソース……大さじ1
トマトケチャップ……大さじ½
こしょう、ナツメグ……各少々
たまねぎ……1個(200g)
(みじん切り)
バター……大さじ1
サラダ油……少々
ブロッコリー……2房
にんじん……¼本(50g)
ゆで卵……M寸3個

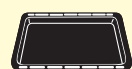
ソース

トマトケチャップ……大さじ5
しょうゆ……大さじ1
ウスターソース……大さじ3

添えもの

トマト、ベビーリーフなど……適量

使用する付属品

角皿(下段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする

ブロッコリーは、下ゆでしてひと口大に切る。
にんじんは1cm角の拍子木切りにして下ゆでする。

2 種を作る

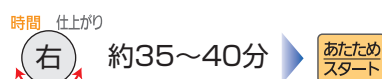
フライパンにバターを熱し、たまねぎがきつね色に
なるまで弱火でいため、冷ましておく。
ひき肉と塩を混ぜてよく練ったあと、いためたたまねぎと
Aを加えてよく混ぜる。

3 予熱する

予熱時間：約10分

1回押す

4 焼く

手にサラダ油を薄くつけて、生地をひとまとめにし、
中央にゆで卵、ブロッコリー、にんじんを入れて
角皿の上で形よく整える。(高さ4～5cm)
予熱完了後、下段に入れる。

約35～40分
竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたら
でき上がり。

ポイント!

●ひき肉は手で十分に練り合わせます。
よく練るほど粘りが出て、まとめやすく
なめらかに焼き上がります。
●肉の閉じ目を下にすると、亀裂が
入りにくくなります。

■追加加熱するときは➡P.19

ハンバーグ

材料(4人分 4個)

カロリー(1人分 1個) 約346kcal

ひき肉(牛280g/豚120g)
※牛：豚=7:3がおいしさのコツ
たまねぎ……1個(200g)
バター……大さじ1
パン粉……1カップ(50g)
牛乳……½カップ
卵……M寸1個(正味50g)
ナツメグ、塩、こしょう……各適量

添えもの

きのことさやいんげんのソテー
にんじんのグラッセ

使用する付属品

グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまで
しっかりいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

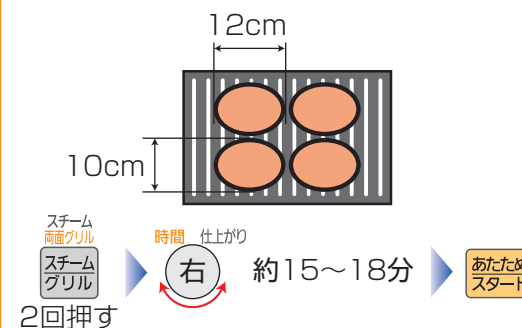
2 材料を混ぜる

ボールに肉を入れ、塩、こしょうをして粘りが出るまで
よく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎ、パン粉、溶きほぐした卵を加え、
ナツメグで味を調える。

3 焼く

生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどに
なるように平らに成形しながら中の空気を抜く。
グリル皿に並べ、上段に入れる。

2回押す

約15～18分

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。
お好みのソースをかけてもよいでしょう。

ソース

材料(4人分) カロリー(1人分) 約111kcal

赤ワイン……½カップ
デミグラスソース(市販のもの)……1½カップ
ケチャップ……大さじ2
粒マスタード……大さじ1

鍋に赤ワインを入れ、半量になるまで
煮つめる。デミグラスソースとケチャップを
加えて混ぜ合わせる。
火を止めて、粒マスタードを加えて混ぜる。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

ジューシーに仕上げるには、ハンバーグの生地になるひき肉に
塩、こしょうしてからの練りかたがポイントです。
よく練ってください。

肉だんごの野菜あんかけ

材料(約4人分)
カロリー(1人分) 約362kcal

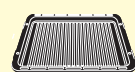
A
- 豚ひき肉 ………… 400g
- パン粉 …… ½カップ(25g)
- (牛乳大さじ1½にひたす)
- 卵 …… M寸1個(正味50g)
- しょうが汁 ……… 大さじ2
- ねぎ(みじん切り) …… 中2本
- 塩 ……………… 小さじ¼
- 片栗粉、酒、しょうゆ ……………… 各大さじ1

B
- ピーマン …………… 2個
- 干ししいたけ(戻す) …… 2枚
- さやいんげん ……… 5本
- にんじん ……………30g

サラダ油…………… 大さじ1

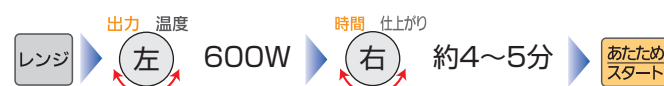
C
- スープ ………… ⅔カップ
- 酢、砂糖、しょうゆ ……………… 各大さじ2

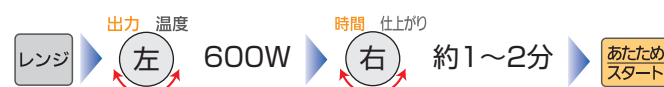
片栗粉…………… 大さじ1½
(同量の水で溶く)

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 肉だんごを作る
ボールにAを入れてよく混ぜ、20個に小さく丸める。
グリル皿に並べ、上段に入れる。

スチーム グリル 2回押す → 時間 右 約15～17分 → あたため スタート
2 あんを作る
Bをせん切りにしてサラダ油とあえる。
深めの耐熱容器にCを合わせ、Bを加える。
ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 出力 左 600W → 時間 右 約4～5分 → あたため スタート

あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、
ラップをしないで庫内中央に置く。

レンジ → 出力 左 600W → 時間 右 約1～2分 → あたため スタート

3 仕上げる
あんにとろみがついたら肉だんごにかける。

※スープの素を使う場合は、塩分を控えてください。

■追加加熱するときは➡ P.19

スペアリブ

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約499kcal

- 豚肉 スペアリブ ……… 700g
- (長さ10cmのもの12本)

たれ
- しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース…… 各大さじ3
- トマトケチャップ、サラダ油 ……………… 各大さじ1½
- にんにく……………… 1片
- 練りからし……… 小さじ1弱
- ナツメグ、こしょう …… 各少々
- ※市販のスペアリブのたれでも可。

添えもの
- オレンジ、レタスなど …… 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

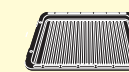
[20 スペアリブ]
※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として焼き上げます。➡ P. 41

1 たれにつけ込む
にんにくをすりおろし、たれを混ぜる。
たれにスペアリブをつけ込み、約2時間おく。

2 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
つけ込んだ肉をグリル皿に並べ、
上段に入れる。

自動メニュー 左 自動20 → あたため スタート

●加熱時間の目安
標準コース：約28分
ヘルシーコース：約32分

●手動のとき➡「両面グリル」で、約25～30分。

豚肉を食べよう

豚肉はビタミンBの宝庫です。加熱することによって脂肪含量が減少します。
疲労回復やストレス緩和などに効果があると言われています。
糖質をエネルギーに変える働きがあるのでダイエットにもよいでしょう。
また、スペアリブにはコラーゲンが含まれているので美肌作りや老化防止にもなります。

ヘルシーフライ(とんかつ)

材料(4人分)

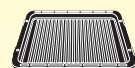
カロリー(1人分) 約268kcal

- 豚ヒレ肉(ひと口かつ用) ・・・・・・・・・・・・・・・ 12枚(400g)
- 塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・ 少々
- パン粉・・・・・・・・・ 1カップ(50g)
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- 溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

添えもの

- キャベツ、サラダ菜など ・・・・ 適量

使用する付属品

グリル皿(上段)

[8 ヘルシーフライ]

1 衣を作る

直径20cmの耐熱皿にパン粉を入れ、油をかけて混ぜる。
皿にパン粉を広げ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 600W ▶ 時間 仕上がり 右 約3～4分 ▶ あたため スタート

途中で5～6回取り出して、混ぜる。
濃いめに色づくまで、様子を見ながら加熱する。

ポイント!

パン粉は皿の形状により
色のつき具合が変わります
様子を見ながら加熱して
ください。

2 衣をつけ、焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、
パン粉の順に衣をつける。
衣をつけた肉をグリル皿にのせて、上段に入れる。

自動メニュー 左 自動8 ▶ あたため スタート

●加熱時間の目安
約12分

●手動のとき➡「両面グリル」で、約10～14分。

ヘルシーフライをアレンジして

豚肉のチーズロールフライ

●豚薄切り肉に塩、こしょうをし、にんじん、さやいんげん、プロセスチーズなどを巻いて、衣をつけ、ヘルシーフライ(とんかつ)と同じ要領で焼く。

■追加加熱するときは➡ P.19

豚肉とチーズのカツレツ風

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約492kcal

- 豚ロース肉・・・・・・・・・8枚(400g)
  (しょうが焼き用)
- スライスチーズ・・・・・・・・・・・ 4枚
  (溶けるタイプ、半分に切る)
- ロースハム(半分に切る)・・・・・4枚
- ピクルス(薄切り)・・・・・・・・・ 4本
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・ 大さじ2

衣

- パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- にんにく、パセリ ・・・・・・・・ 各少々
  (みじん切り)
- 塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・ 少々

添えもの

- ベビーリーフ・・・・・・・・・・・・・ 適量
- トマトソース(➡ P.66) ・・・・ 適量

使用する付属品

グリル皿(上段)

[8 ヘルシーフライ]

1 下ごしらえをする

肉は、肉たたきで厚さを整えて
塩、こしょうをし、
スライスチーズ、ロースハム、
ピクルスを2枚ではさむ。

2 衣を作る

直径20cmの耐熱皿にパン粉、サラダ油、にんにくを
入れて広げ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 600W ▶ 時間 仕上がり 右 約3～4分 ▶ あたため スタート

途中で5～6回取り出して、混ぜる。
濃いめに色づくまで、様子を見ながら加熱する。
仕上げにパセリのみじん切りを加える。

3 衣をつけ、焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
具をはさんだ2枚1組の肉の外側に
マヨネーズを薄く塗り、
加熱した衣をつける。
グリル皿の上に均等に並べ、
上段に入れる。

自動メニュー 左 自動8 ▶ あたため スタート

●加熱時間の目安
約12分

●手動のとき➡「両面グリル」で、約10～13分。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

カリっと仕上げるには、レンジでパン粉にしっかりと色をつけておくのがポイントです。
レンジで作ったパン粉を使って焼き上げると、ヘルシーで油で揚げたものと違ったおいしさがあります。

肉巻き野菜

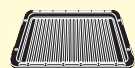
材料(4人分 8本)

カロリー(1人分 2本) 約449kcal

豚バラ肉	400g
グリーンアスパラ	8本
にんじん	¼本(50g)
塩	小さじ⅔
こしょう	少々

添えもの

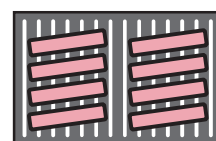
レモン、トマト、スナックえんどう、ハナッコリーなど	適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[19 肉巻き野菜]

※「ヘルシーコース」を選ぶと、標準コースより脂を落として焼き上げます。➡ P. 41

1 下ごしらえをする

グリーンアスパラは半分の長さに、
にんじんはアスパラの長さに合わせて
マッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
豚肉を8等分し、少しずつずらして、アスパラの長さに合わせて敷きつめ、塩、こしょうをする。
グリーンアスパラとにんじんをのせて端から巻き、
グリル皿に均等に並べる。

2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿を、上段に入れる。

●加熱時間の目安
標準コース: 約17分
ヘルシーコース: 約29分

●手動のとき➡「両面グリル」で、約17〜21分。

■追加加熱するときは➡ P.19

焼き豚

材料(8人分)

カロリー(1人分) 約337kcal

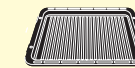
豚肩ロース(かたまり)	700g
塩	4g
はちみつ	大さじ4
(仕上げにかける)	

たれ

塩	小さじ½
しょうゆ	大さじ8
はちみつ	大さじ4
こしょう	少々
ごま油	大さじ2
にんにくチップ(市販品)	大さじ2
(細かくつぶす)	
たまねぎ	¼個(50g)
(みじん切り)	
切りごま	大さじ2
(すりごまでも可)	
片栗粉	大さじ1

添えもの

白髪ねぎ	適量
香菜(シャンツァイ)	適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする

肉は繊維に沿って4等分し、
フォークなどで刺しておく。

4gの塩をすりこんで約1時間おく。
肉の表面に出てきた水分をよく
ふき取り、ボールに合わせたたれに
約1時間つけ込む。

2 焼く

つけ込んだ肉をグリル皿に並べ、
上段に入れる。

2回押す

約25〜30分

たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中に
グリル皿のたれが焦げ、臭いがする場合があります。

焼き上がれば表面にはちみつをかけ、切り分ける。

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味つけをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと
味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。

酢ごぼう

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約100kcal

材料	分量
ごぼう	300g
A 水	大さじ5
A 酢	大さじ5
A 砂糖	大さじ6
A 塩	小さじ1強

酢れんこん

●れんこん(7〜8mmの厚さの輪切り)でもOK。

[レンジ]

1 下ごしらえをする
ごぼうは皮をむいて3〜4cmに切る。
酢水につけてアクを抜いておく。

2 煮る
深めの耐熱容器にごぼうを並べ、落としぶたをして、
ラップまたはふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

 700W ▶ 約3分30秒〜4分30秒 ▶

途中で1回取り出して混ぜる。
加熱後水分を捨て、Aを入れる。
再び落としぶたをして庫内中央に置く。

 700W ▶ 約4分30秒〜5分30秒 ▶

即席漬け

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約13kcal

材料	分量
キャベツ、きゅうり、にんじん	合わせて200g
赤とうがらし	1本
だし昆布	適量
塩、しょうゆ	各少々

[レンジ]

1 下ごしらえをする
キャベツ、きゅうり、にんじんは食べやすい大きさに切る。
赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。
だし昆布はせん切りにする。

2 加熱する
耐熱容器に下ごしらえした材料を入れ、
塩、しょうゆを入れる。
ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

  700W ▶ 約2〜4分 ▶

加熱後、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。

■追加加熱するときは➡ P.19

野菜ピクルス

きのこピクルス　カレーピクルス　野菜ピクルス

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約122kcal

材料	分量
きゅうり、パプリカ、大根、キャベツ、にんじんなど	合わせて350g
つけ汁	
酢(米酢など)	350g
砂糖	80g
赤とうがらし	少々
塩、こしょう	少々
ローリエ	1枚

[レンジ]

1 下ごしらえをする
きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。

2 加熱する
深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたまたはラップをして庫内中央に置く。

 700W ▶ 約8〜12分 ▶

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。つけ加減はお好みで。

アドバイス
酸味が気になるときは、酢350gを酢250gと水100gに変えてもよいでしょう。

野菜ピクルスをアレンジして

きのこピクルス
野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、きのこピクルスに。

カレーピクルス
つけ汁に粉末のカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、カレーピクルスに。

小松菜のサッとあえ

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約48kcal

小松菜……………… 400g

A ごま油 ………… 大さじ1
酒 ……………… 大さじ1
しょうゆ ……… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ½

[1 ゆで野菜(葉果菜)]

1 小松菜をゆでる

小松菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

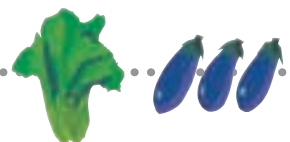
自動メニュー 左 自動1 あたため スタート ●加熱時間の目安 約4～5分

2 あえる

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約4～5分。

冷蔵庫の野菜で

冷蔵庫にあるものや買い置きの野菜を使って手軽に作れる「あえもの」を作ってみましょう。
簡単にスピーディーに作れます。
お好みのたれやドレッシングであえてもよいでしょう。

さやいんげんのごまみそあえ

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約54kcal

さやいんげん(筋を取る)‥ 150g
塩……………………… 適量
たまねぎ……………… 50g
(薄切りにし、水にさらす)
ごまみそ
すりごま(白)……… 大さじ1
白みそ……………… 大さじ2
砂糖………………… 大さじ½
酒…………………… 大さじ1

[1 ゆで野菜(葉果菜)]

1 さやいんげんをゆでる

さやいんげんは軽く塩をしてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

自動メニュー 左 自動1 あたため スタート ●加熱時間の目安 約2～3分

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから
適当な長さに切る。

2 あえる

ごまみその材料を合わせてすり、水けを切ったたまねぎとさやいんげんにあえる。

●たまねぎの辛みが気になるときは、
「レンジ」700Wで約1分加熱します。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約2～3分。

■追加加熱するときは➡ P.19

季節の野菜サラダ

材料(4人分)

■キャベツのさっぱりサラダ

カロリー(1人分) 約91kcal

キャベツ(3cmの角切り) ‥ 300g
たまねぎ(薄切り)……… 100g
ドレッシング
オリーブ油……… 大さじ1～2
レモン汁……………… 大さじ1
塩…………………… 小さじ½
粗びきこしょう、砂糖…… 各少々
A
薄切りハム(適当に切る)…… 2～3枚

■かぼちゃのサラダ

カロリー(1人分) 約153kcal

かぼちゃ(拍子木切り)…… 300g
にんじん(太めのせん切り)‥ 100g
ドレッシング
コーン缶(水けを切る)…… 50g
ヨーグルト、マヨネーズ …… 各大さじ2
砂糖、塩、酢………… 各少々
A
レーズン…………………… 適量
(湯で戻し、水けを切る)

■きのこのサラダ

カロリー(1人分) 約45kcal

しめじ、まいたけ、えのき……各100g
(ほぐす)
生しいたけ(せん切り)…… 100g
にんにく(包丁でつぶす)…… 1片
バター……………… 大さじ1
ドレッシング
こしょう、しょうゆ …… 各少々
A
あさつき(小口切り)……… 適量
※加熱後、にんにくは取り出します。

■根菜和風サラダ(きんぴら風)

カロリー(1人分) 約124kcal

ごぼう(細めのせん切り)‥ 150g
にんじん(せん切り)…… 100g
れんこん(いちょう切り)‥ 150g
たれ
しょうゆ、みりん …… 各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま‥ 各大さじ1
赤とうがらし(輪切り)‥ お好みで

[レンジ]

1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
お好みの野菜を耐熱性の平皿(直径20～25cm)に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力 温度 左 300W スチーム 時間 仕上がり 右 約13～15分 あたため スタート

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 ドレッシング(たれ)を作る

ドレッシング(たれ)の材料を混ぜる。

3 あえる

加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、
ドレッシング(たれ)とあえる。

ポイント!

●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう
野菜の分量は合わせて400gにします。
●根菜類は火が通りにくいため
細かく切りましょう
●「根菜和風サラダ(きんぴら風)」の
ごぼう、れんこんは市販のきんぴら用水煮でも
よいでしょう。

オニオングラタンスープ

材料(4人分 4個)
カロリー(1人分 1個) 約248kcal

- たまねぎ……………… 500g
- A ┌スープ……………… 6カップ
- (スープの素2個を溶く)
- └ローリエ……………… 1枚
- バター………………… 大さじ2
- 塩、こしょう…………… 少々
- ナチュラルチーズ……… 100g
- (クッキング用)
- 粉チーズ………………… 大さじ4
- フランスパン…… 4枚(1枚10g)

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする

たまねぎは、たて2つに切ってから、薄切りにする。
バターを入れて熱した厚手の鍋にたまねぎを入れ、
あめ色になるまでていねいにいためる。
いためたあと、Aを加えて中火で約30分煮こむ。
塩、こしょうで味を調える。
フランスパンを5mmの厚さに切り、トーストしておく。

2 焼く

深めの耐熱容器に加熱したスープを4等分にして入れる。
その上に、トーストしたフランスパンを1枚ずつのせ、
ナチュラルチーズと粉チーズをかける。
角皿にのせて上段に入れる。

1段 2段 オーブン/発酵 1回押す ▶ 出力 温度 左 230℃ ▶ 時間 仕上がり 右 約10～15分 ▶ あたため スタート

具だくさんスープ

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約124kcal

- A ┌ごぼう(皮をこそげる) 100g
- にんじん…… ½本(100g)
- 大根……………… 100g
- たまねぎ……… ¼個(50g)
- 生しいたけ………… 5枚
- じゃがいも‥ 小1個(100g)
- └鶏もも肉(皮なし)…… 150g
- B ┌だし汁(昆布だし)‥ 3カップ
- 酒……………… 大さじ2
- └薄口しょうゆ…… 大さじ1½

直径約25cmの
耐熱ガラス製ボール

[レンジ]

1 下ごしらえをする

Aを1cmの角切りにし、鶏もも肉はサッと湯通ししておく。

2 加熱する

直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、
ラップをして庫内中央に置く。

 レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約11～14分 ▶

レンジ ▶ 出力 温度 左 300W ▶ 時間 仕上がり 右 約20分 ▶ あたため スタート

■追加加熱するときは➡ P.19

ラタトゥイユ

[レンジ]

1 下ごしらえをする

トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切る。
たまねぎは20gをみじん切り、残りとその他の野菜は
2～3cmの角切りにする。

2 下加熱をする

深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、
オリーブ油を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約2～4分 ▶ あたため スタート

茶色に色づくまで加熱する。
さらになすを入れて油をからめ、ふたなしで
庫内中央に置く。
(油を使って加熱することで、なすを色止めします)

 レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約1分30秒～2分30秒 ▶ あたため スタート

3 煮る

加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えて
よく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

レンジ ▶ 出力 温度 左 600W ▶ 時間 仕上がり 右 約23～27分 ▶ あたため スタート

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約105kcal

- トマト(皮と種を取る)…… 1個(300g)
- ズッキーニ(種を取る)…… 1本(110g)
- たまねぎ……… ½個(100g)
- なす…………… ½個(150g)
- パプリカ………… 1個(150g)
- ピーマン………… 3個(90g)
- にんにく(みじん切り)…… 1片
- オリーブ油………… 大さじ2
- 塩…………………… 小さじ½

冷凍和風ミックス野菜の煮もの

[レンジ]

1 だしを作る

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで
庫内中央に置く。

 レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約1～3分 ▶ あたため スタート

2 加熱する

加熱しただしが熱いうちに、凍ったままの
ミックス野菜、こんにゃく、厚あげを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

 レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約12～14分 ▶

 レンジ ▶ 出力 温度 左 150W ▶ 時間 仕上がり 右 約19～21分 ▶ あたため スタート

色どりに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約141kcal

- 冷凍ミックス野菜(和風)
- (にんじん、さといも、たけのこ、
- 生しいたけ)
- ………………………… 500g
- こんにゃく…………… 100g
- (5mmの厚さに切り、手綱にする)
- 厚あげ(一口大に切る)…… 150g
- A ┌だし汁………… 2カップ
- 砂糖……………… 大さじ3
- └しょうゆ………… 大さじ3

さつまいもと鶏肉のうま煮

材料（4人分）
カロリー（1人分）約339kcal

鶏もも肉……250g
さつまいも……500g
しょうが……1片
A［酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ1½
砂糖……大さじ1
だし汁……1カップ
グリーンピースの水煮……適量

［5 煮こみ料理］〈弱〉

1 下ごしらえをする
鶏肉は一口大に切る。
さつまいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。
しょうがはせん切りにする。
Aを混ぜ合わせておく。

2 煮こむ
深めの耐熱容器に鶏肉とさつまいも、しょうが、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 自動5   〈弱〉
●加熱時間の目安 約50分

でき上がったら、グリーンピースを散らす。

かぼちゃの煮物

材料（2人分）
カロリー（1人分）約101kcal

かぼちゃ……300g
A［砂糖……大さじ2
薄口しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ1
水……160ml

［レンジ］

1 下ごしらえをする
かぼちゃを4cmのくし形に切る。
深めの耐熱容器に皮を上にして入れ、Aを混ぜて加える。

2 煮る
ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

 700W 約5分30秒   150W   約10分

■追加加熱するときは➡ P.19

野菜のうま煮

材料（4人分）
カロリー（1人分）約285kcal

豚バラ肉（一口大に切る）……200g
にんじん……½本（100g）
ごぼう……1本（150g）
こんにゃく……½丁（125g）
ゆでたけのこ……100g
干ししいたけ……2～3枚
（水で戻して4つ切り）
A［砂糖……大さじ2½
しょうゆ、みりん　各大さじ2
だし汁……1カップ
（干ししいたけの戻し汁と合わせて）

［レンジ］

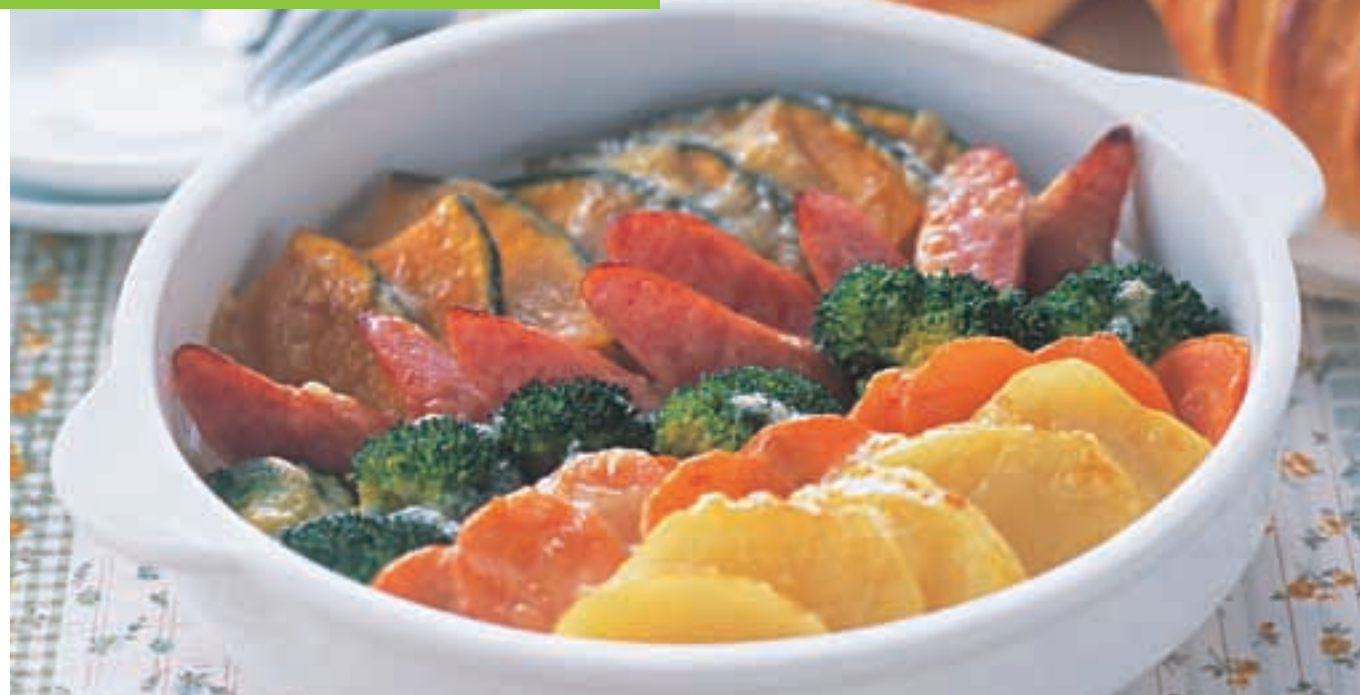
1 下ごしらえをする
にんじん、ごぼう、こんにゃく、ゆでたけのこは小さめに乱切りしておく。
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

 700W   約2～3分

加熱後、よく混ぜる。

2 煮る
残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 123

 700W 約10～15分

  150W   約18～22分

野菜のチーズソース焼き

材料(4人分)

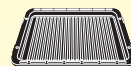
カロリー(1人分) 約329kcal

- じゃがいも・・・・・・・・ 2個(300g)
- にんじん・・・・・・・・・・ ½本(100g)(薄めに輪切り)
- かぼちゃ(くし形)・・・・・・・・ 200g
- ブロッコリー・・・・・・ ½株(100g)(小房に分ける)
- ソーセージ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4本
- 塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・ 少々

チーズソース

- ナチュラルチーズ・・・・・・・・・・80g(クッキング用)
- 生クリーム・・・・・・・・・・・・ 大さじ5
- 塩、ナツメグ ・・・・・・・・・・・・ 各少々

使用する付属品

グリル皿(上段)

［両面グリル］

1 野菜をゆでる

じゃがいもは洗って耐熱性の平皿にのせ、
皿ごとラップし、庫内中央に置く。

自動メニュー 左 自動2 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 約7〜8分

加熱後、くし形に切る。
にんじんは耐熱性の平皿に並べ、ラップをして
庫内中央に置く。

自動メニュー 左 自動2 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 約2〜3分

ブロッコリー、かぼちゃはそれぞれ耐熱性の平皿にのせ、
ラップをする。庫内中央に置き、別々に加熱する。

自動メニュー 左 自動1 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 ブロッコリー：約1〜2分 かぼちゃ：約2〜3分

ソーセージは食べやすい大きさに切る。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで

じゃがいも	約6〜7分
にんじん	約1〜2分
ブロッコリー	約1〜2分
かぼちゃ	約2〜3分

2 焼く

耐熱容器に野菜とソーセージを並べ、
全体に塩、こしょうをする。
その上によく混ぜ合わせたチーズソースをかけ、
グリル皿にのせて上段に入れる。

スチーム両面グリル スチームグリル 2回押す ▶ 時間 仕上がり 右 約16〜20分 ▶ あたため スタート

■追加加熱するときは➡ P.19

中華風炒め煮

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約120kcal

- キャベツ(短冊切り)・・・・・・ 100g
- ピーマン・・・・・・・・・・・ 2個(60g)(縦⅛に切る)
- ゆでたけのこ(短冊切り)・・・・50g
- 生しいたけ(せん切り)・・・・・・30g
- にんじん(短冊切り)・・・・・・・・30g
- 白ねぎ(斜め切り)・・・・ ½本(50g)
- もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- しょうが(せん切り)・・・・・・・・10g
- 豚薄切り肉・・・・・・・・・・・・・ 100g(3cm幅に切る)
- A 酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - しょうゆ、ごま油、片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 各小さじ2
  - だしの素・・・・・・・・・ 小さじ½
  - 塩、こしょう ・・・・・・・・・ 少々

［レンジ］

1 加熱する

野菜と肉を深めの耐熱容器に入れ、ふたまたは
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約8〜9分 ▶ あたため スタート

2 仕上げる

加熱した野菜・肉にAを加えて混ぜ、ふたまたは
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 700W ▶ 時間 仕上がり 右 約30秒〜1分 ▶ あたため スタート

野菜のおはなし

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜を適度に食べましょう。

緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど)
100g中にβ-カロテンが600μg含まれるものを、緑黄色野菜と呼びます。
カロテン以外にも、ビタミンCや鉄分が豊富です。

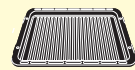
淡色野菜(キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこんなど)
ビタミンC、食物繊維が豊富です。

かぼちゃのカレーコロッケ

材料(4人分 8個)
カロリー(1人分 2個) 約323kcal

かぼちゃ……………… 750g
牛ひき肉……………… 100g
たまねぎ………… ½個(100g)
(みじん切り)
A［塩………………… 小さじ½
　 カレー粉………… 小さじ2
薄力粉、溶き卵、パン粉 …… 各適量
添えもの
プチトマト、きゅうり、にんじん
など…………………… 適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 衣を作る
ヘルシーフライと同じ要領で衣を作る ➡ P. 134

2 下ごしらえをする
かぼちゃは皮と種を除いて1cmの厚さに切る。
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 700W 時間 仕上がり 右 約9〜11分

熱いうちに裏ごしをして、8等分しておく。

3 種を作る
牛ひき肉とたまねぎを合わせ、Aを加えて混ぜ合わせる。
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 700W 時間 仕上がり 右 約3〜4分

途中で1回かき混ぜる。
加熱後、かぼちゃの生地に入れ、丸い団子型に形を整える。

4 衣をつけ、焼く
薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
グリル皿にのせて上段に入れる。

   時間 仕上がり 右 約14〜16分 あたため スタート
2回押す

■追加加熱するときは➡ P.19

野菜炒め

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約138kcal

ベーコン…… 1パック(約100g)
(1cm幅に切る)
キャベツ(3cm角に切る) ……200g
もやし………………… 100g
にんじん………………… 30g
(3cmの薄い短冊切り)
たまねぎ(薄切り)……… 100g
生しいたけ(4つ切り) …… 6枚
ピーマン(5mmの輪切り)……2個
にんにくチップ(市販品)…… 適量
(細かくつぶす)
塩…………………… 小さじ1
こしょう………………… 少々

使用する付属品
グリル皿(上段)
[両面グリル]

1 焼く
ベーコン、生しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、
グリル皿に敷き、上にベーコンと生しいたけをのせる。
上段に入れる。

  時間 仕上がり 右 約10〜15分 あたため スタート
2回押す

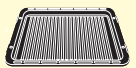
焼き上がったら、熱いうちに塩、こしょう、
にんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

ADVICE [濱本先生のアドバイス]

辻調グループ校
濱本先生

油を使わずに作れます。
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけで
混ぜ合わせる必要もなく簡単に作れます。
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。

IDEA COOKING

アイデアクッキング

必見！オーブンとレンジの便利わざ

■豆腐の水切り
揚げもの・いためものに
①皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。
②1丁（約400g）につき、「レンジ」300Wで約3〜4分。（½丁のときは40〜50秒）
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、5分放置する。

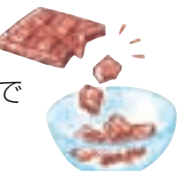
■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮をつけたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、「レンジ」300Wで20秒。（大きさによって様子を見ながら）

■めんたいこの解凍
①冷凍めんたいこ3腹（約80〜100g）を皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。
②右ダイヤルで「15〜25℃」に合わせて「スタート」を押す。

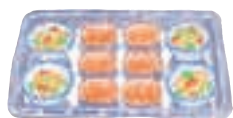
■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム（約200〜500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
②右ダイヤルで「−10℃」または「−5℃」に合わせて「スタート」を押す。

■バターを溶かす
①耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
②50gにつき「レンジ」700W約30〜50秒。（固さによって様子を見ながら）
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。

②「レンジ」300W約1分30秒。
※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①干ししいたけを耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」700W約20〜30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

■オーブンで異なるメニューを同時に焼く
●加熱温度と時間が、ほぼ同じメニューで。
●火の通りにくい野菜は、ゆでるなど下ごしらえを。
●肉や魚は、たれやソースにつけて焼く。
●均等に間隔をあけて、たくさん並べすぎないようにする。
●分量を変えるときは、2メニューとも同じように。
※焼けかたが異なるときは、焼けた方を先に庫内から出す。

■お菓子（せんべい）の乾燥
パリッと乾燥
①耐熱皿に重ならないように並べ、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱。

■あべかわもち
もちがふくれてきたらできあがり
①もち3切れ（約100g）を水につける。（もちが固い場合には30分くらい）
②きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせ、もちにからめる。くっつかないようにラップを敷いた耐熱皿に並べ、庫内中央に置く。
③ふたなしで「レンジ」600W、約1分〜1分30秒加熱。仕上げにもう一度きな粉をからめる。

INDEX

さくいん（生活シーン別）

●料理レシピ編目次より抜粋した、代表のメニューを掲載しています。

ばっちりヘルシー 一人分150kcal以下のおかず

今日はホームパーティー おもてなし料理

15分以内でできちんとおかず 早わざごはん

おうち居酒屋 おつまみ・酒肴（さかな）

●は「自動メニュー」で作れます。　●は「ヘルシーコース」が選べます。

おなか大満足 ご飯・麺(めん)・グラタン 12メニュー

幸せいっぱい、大好き スイーツ 28メニュー

楽しくメイキング ピザ・パン 9メニュー

ソース・ジャム 8メニュー

アイデアクッキング 10メニュー

tsuji
辻調グループ校

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校

〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

青字のメニューは、辻調グループ校
若林知人先生（西洋料理）、濱本良司先生（日本料理）、宮崎耕一先生（中国料理）監修の自動メニューレシピです。
（メニュー名の下にコック帽のイラストを記載）
料理のアドバイスを紹介しています。

赤字のメニューは、辻調グループ校
若林知人先生（西洋料理）、濱本良司先生（日本料理）、大庭浩男先生（洋菓子）、浅田和宏先生（製パン）からのワンポイントやレベルアップのアドバイスを紹介しています。

料理レシピ編目次

23メニュー 栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず

25メニュー やっぱり主役は 肉のおかず

20メニュー 毎日食べたい 魚介のおかず

8メニュー もう一品というとき 卵・豆腐のおかず

4メニュー 手間なしラクラク 豆・乾物のおかず

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

●は「自動メニュー」で作れます。　●は「ヘルシーコース」が選べます。

※本書で記載しているカロリー数値は、写真にある添えものや飾りものは含みません。
※青字、赤字のメニューについて（➡ P.152）

次ページへつづく